

NEKKLACHTEN NA EEN AUTO-ONGEVAL

FRANCISCUS VLIETLAND

Inleiding

Deze folder is voor u bestemd wanneer u:

- recent een ongeluk hebt gehad waarbij uw hoofd een zweepslagbeweging heeft gemaakt én
- bij de huisarts of op de Spoedeisende Hulp (SEH) van Franciscus Vlietland komt én
- lichamenlijk onderzoek heeft uitgewezen dat u geen afwijkingen heeft aan botten en/of zenuwen.

In deze folder leest u meer over nekkachten na een ongeval. De informatie is zoveel mogelijk gebaseerd op feiten die wetenschappelijk bewezen zijn en die in landelijke richtlijnen zijn opgenomen.

Nekklachten na een ongeval

Een zogenaamde 'klassieke zweepslag' ontstaat bij de inzittende(n) wanneer een voertuig van achteren wordt aangereden. De nek maakt dan de beweging van een 'zweepslag' (whiplash). Dit kan een beweging naar voren, naar achteren of opzij zijn. In dit ziekenhuis geven we in plaats van whiplash de voorkeur aan de algemene term nekkachten na een ongeval.

Behalve door een aanrijding van achteren kunnen nekkachten ontstaan door:

- aanrijdingen van voren of opzij;
- kettingbotsingen;
- sportongelukken;
- huis-, tuin- en keukenongelukken.

Onderzoek direct na het ongeval

Wanneer u vlak na het ongeval bij de huisarts komt of de afdeling Spoedeisende Hulp (SEH) van ons ziekenhuis bezoekt, wordt u soms doorverwezen om een röntgenfoto te laten maken. In deze regio hebben huisartsen en specialisten, die werkzaam zijn in Franciscus Vlietland, afspraken gemaakt welke onderzoeken noodzakelijk zijn bij patiënten met nekkachten.

Ongeacht waar u direct na het ongeval bent onderzocht, neemt uw huisarts indien nodig de coördinatie van de verdere behandeling op zich.

Klachten

Is er sprake van nekklachten dan kunnen binnen 24 uur na het ongeval klachten ontstaan als:

- pijn in de nek of schouders;
- hoofdpijn;
- tintelingen in armen of handen;
- duizeligheid;
- misselijkheid of braken;
- slaapproblemen.

Welke klachten zich voordoen en in welke mate, verschilt van persoon tot persoon.

Vooroordelen

De term whiplash heeft in onze maatschappij een sterk negatieve uitstraling gekregen. De indruk bestaat, dat iedereen die een ongeval heeft gehad met nekklachten als gevolg, een grote kans heeft om voor de rest van zijn of haar leven gehandicapt te raken. Dit idee berust niet op gegevens uit wetenschappelijk onderzoek.

De meeste mensen zijn binnen enkele weken van hun klachten verlost. Slechts een klein percentage ondervindt langduriger klachten. Dat is echter ook zo na het verzwicken van een enkel of het hebben van een hersenschudding. Na elk soort letsel bestaat een kleine kans dat de betrokkene op de lange duur problemen daarvan blijft ondervinden.

Negatieve/verkeerde ideeën die mensen hebben over een klacht, kunnen een slechte invloed uitoefenen op het genezingsproces. Een positieve instelling schept de beste voorwaarde voor een voorspoedige genezing. Daarnaast is het belangrijk, dat u ook lichamelijk positief – en dat betekent in dit geval actief – met herstel bezig bent.

Hieronder vindt u een aantal adviezen.

Adviezen

- Pijn is naar, maar het heeft geen zin om al op voorhand bang te zijn voor pijn die u nog niet heeft. Uw arts kan zonodig voor een goede pijnstilling zorgen.
- Probeer uw hoofd en nek zo normaal mogelijk te bewegen. Indien dit door de pijn onmogelijk is, neem dan contact op met uw huisarts. Voorkom dat u een starre houding aanneemt. Beweeg zo normaal mogelijk.
- Doe alles wat u kunt en voer uw activiteiten geleidelijk op. Probeer zo snel mogelijk uw normale leven op te pakken. Deze aanpak wordt door resultaten uit wetenschappelijk onderzoek ondersteund.
- Slaapproblemen kunt u het beste verhelpen door overdag actief te zijn (wandelen of fietsen). Uw lichaam krijgt dan vanzelf behoefte aan rust. Bovendien leidt het uw gedachten af van pijn of problemen, waardoor u zich ontspant. U kunt ook ontspanningsoefeningen doen (bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen). Uw arts kan u hierover meer vertellen.
- Sommige mensen blijven na het ongeval zeer paniekerig, schrikachtig en beleven beelden en geluiden van het ongeluk steeds opnieuw (ook in hun dromen). Een verwijzing naar een psycholoog kan dan zinvol zijn om te leren daar beter mee om te gaan. Uw huisarts kan u hierin adviseren.
- Het dragen van een halskraag wordt afgeraden omdat hiervan geen positieve effecten aangetoond zijn. Door het dragen van een halskraag verslappen uw spieren. Hun vermogen om adequaat te reageren op stands- en houdingsveranderingen neemt af. Bovendien duurt de periode tot herstel langer als u voortdurend een halskraag draagt.

U kunt in de meeste gevallen zelf heel wat aan uw klachten doen door bovenstaande adviezen op te volgen. Bij het merendeel van de mensen verdwijnen de klachten vanzelf (in meer dan 80% van de gevallen binnen twee maanden). Slechts bij een kleine groep mensen is dit niet het geval.

Tot slot

Wordt u na drie weken nog steeds beperkt in het oppakken van uw normale leefpatroon, neem dan contact op met uw huisarts. De gevolgen van nekklachten na een ongeval kunnen op verschillende manieren behandeld worden. Welke behandeling de arts dan voorschrijft is afhankelijk van de ernst van uw klachten en uw medische verleden. Het voert te ver om in deze folder alle vormen van behandeling te bespreken.

Hebt u nog vragen over uw situatie, dan kunt u hiermee terecht bij uw huisarts.

Juni 2010
6050183