

# Whiplash

## De meest gestelde vragen over whiplash en fysiotherapie

### Wat is een whiplash?

Whiplash betekent letterlijk 'zweepslag'. Uw hoofd beweegt plotseling naar achteren en naar voren waardoor de banden en spieren in uw nek uitrekken. Dit gebeurt meestal als gevolg van een ongeluk. Door de kracht van de abrupte beweging raken uw spieren waarschijnlijk overbelast, maar gaan niet 'kapot'.

### Hoe vaak komt een whiplash voor en bij wie?

Ieder jaar overkomt ongeveer 15.000 tot 30.000 mensen een whiplash. Vrouwen hebben vaker een whiplash dan mannen.

### Wat zijn de risicofactoren?

Risicofactoren voor het ontwikkelen van een whiplash zijn:

- een verkeerd afgestelde hoofdsteun in de auto
- een lichte (kleine massa) auto
- aanrijding van achteren geeft een groter risico op het ontwikkelen van een whiplash dan een aanrijding van voren.
- leeftijd, ouderen hebben een groter risico op het ontwikkelen van een whiplash
- slechte conditie

Wanneer u niet gedoseerd en met beleid beweegt na een whiplash, vergroot u de kans dat de klachten langer aanhouden of zelfs chronisch worden.

### Wat zijn de klachten en symptomen van een whiplash?

Lang niet iedereen houdt klachten over aan een whiplash en de klachten zijn per persoon verschillend. Ze kunnen meteen komen, maar ook pas één of twee dagen na het ongeluk. Dit hoort bij het gewone beeld van een whiplash en is niet iets om u zorgen over te maken.

De volgende klachten en symptomen hangen samen met een whiplash:

- pijn en stijfheid in uw nek
- hoofdpijn
- pijn in uw arm en schouder
- duizeligheid
- concentratieproblemen
- vermoeidheid
- angst
- problemen met licht en geluid
- depressie-achtige verschijnselen
- rugpijn
- slaapproblemen

## Wat is er aan de klachten te doen?

Het is niet altijd helemaal duidelijk waar whiplash klachten precies vandaan komen. Dit maakt het lastig om aan te geven hoe snel u van uw klachten af bent. Over het algemeen verloopt het herstel bij een whiplash echter voorspoedig.

Blijven bewegen is belangrijk. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt namelijk dat bij mensen met een whiplash hun klachten verminderen als ze hun gewone dagelijkse activiteiten uitvoeren. En omdat uw spieren weer moeten aansterken, raden therapeuten af om (te lang) een halskraag te dragen. De spieren en banden van uw nek verslappen hierdoor.

Het is geen probleem om de eerste dagen na het ongeval (in overleg met uw huisarts) pijnstillers, zoals paracetamol, te gebruiken. Dit zorgt ervoor dat u makkelijker beweegt en beter slaapt. Het is belangrijk om pijnstillers op een vast tijdstip in te nemen en het gebruik uiteindelijk langzaam af te bouwen.

! Momenteel worden nieuwe richtlijnen voor de behandeling van nekpijn opgesteld, vraag uw fysiotherapeut naar de stand van zaken.

## Wat kan ik zelf doen?

Wees de eerste dagen na het ongeluk voorzichtig met bewegen: beweeg uw nek regelmatig alle kanten op tot het punt waarop u pijn voelt. Als u gedoseerd beweegt, voorkomt u dat u last houdt van uw klachten of dat uw klachten chronisch worden.

Heeft u een halskraag gekregen, draag deze dan niet te lang. Eventueel kunt u in het begin de halskraag dragen bij activiteiten die zwaar zijn voor uw nek. Het is verstandig als u probeert het dragen van de halskraag ook bij deze 'zwaardere activiteiten' af te bouwen, zodat u binnen drie tot vier weken weer zonder kunt.

Voor de eerste drie weken na uw whiplash gelden de volgende adviezen:

- beweeg u nek om de één à twee uur zonder dat het pijn doet. Beweeg uw nek in rustig tempo tien keer afwisselend over uw linker- en rechterschouder. Vervolgens kijkt u tien keer om de beurt onder uw link- en rechteroksel.
- ga rechtop zitten en laat uw hoofd niet hangen
- wissel om de 15 à 20 minuten van houding
- vermijd activiteiten waarbij uw nek lang één houding aanneemt of waarbij uw hoofd helemaal achterover hangt.
- doe alles wat u gewend bent, alleen korter en met pauzes
- om makkelijker te bewegen en beter te slapen mag u medicijnen nemen

Vanaf drie weken na het ongeluk mag u stapsgewijs meer gaan doen, ondanks uw pijn. Door te bewegen herstelt u de balans in uw nek. Er is niets kapot in uw nek, dus u mag geleidelijk aan proberen om de dingen die u voor het ongeluk deed, weer op te pakken. Zorg dat u uw activiteiten goed over de dag verdeelt en neem daarbij af en toe wat rust.

### **Wat kan de fysiotherapeut doen en welke specialist kan mij behandelen?**

Een manueel therapeut kan u helpen op een verantwoorde manier te bewegen en uw activiteiten weer op te bouwen. Hij kan u bovendien advies geven over hoe u het beste rustmomenten kunt inbouwen.

### **Wat houdt de behandeling van de fysiotherapeut in?**

De fysiotherapeut helpt u om gedoseerd te bewegen en te ontspannen. Daarnaast geeft deze u houdingsinstructies en zo nodig advies om uw werkplek aan te passen.

### **Hoe verloopt het herstel?**

Meestal kunt u zes weken na uw whiplash weer werken, maar soms duurt het langer. Dit is uiteraard ook afhankelijk van factoren als uw leeftijd, uw conditie en de wijze waarop u uw oefeningen doet en ontspanning inbouwt. Het herstel verloopt vaak langzamer bij vrouwen, ouderen en mensen die veel last hebben van hoofdpijn. Ook als u na het ongeluk direct last heeft van uw nek of tintelingen voelt in uw arm/hand, zal het herstel langer duren. Over het algemeen heeft verdwijnen de whiplashklachten in zijn geheel.