Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 50 (1993)
Heft: 9: Schleudertrauma : Halswirbel haben viele Tücken

Artikel: Das Trauma, wenn der Hals ins Schleudern kommt
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-557958

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Das Trauma, wenn der Hals ins Schleudern kommt

Auffahrunfälle, die zum Schleudertrauma führen können, passieren oft in stehenden Kolonnen.

Ein Autounfall ist schnell passiert. Auch wenn er zum Glück meist glimpflich mit Blechschaden, aber ohne sichtbare Verletzung der Beteiligten abgeht, kann er doch zu unangenehmen und sehr schmerzhaften Folgen führen. Vor allem Auffahrunfälle sind mitunter tückisch: Der Sicherheitsgurt hält zwar den Körper fest, aber der Kopf wird durch den Aufprall vom Rumpf «weggeschleudert» und von der Halswirbelsäule und der Halsmuskulatur festgehalten. Dabei sind Verletzungen der Halswirbelsäule und der Haltemuskulatur nicht selten, die erhebliche Beschwerden hervorrufen können.

So erging es im Sommer 1987 Frau T., die, geblendet von der Sonne, mit ihrem Kleinwagen auf ein plötzlich bremsendes Auto auffuhr. Im ersten Moment schien sich der Schaden auf Blech zu beschränken. Im Unfallschock spürte sie die leichten Schmerzen im Nacken und über der Stirn kaum. Erst im Lauf der nächsten Tage wurden die Schmerzen schlimmer. Daraufhin suchte Frau T. ihren Hausarzt auf, aber die verordneten Schmerztabletten halfen nicht. Zu den Nackenschmerzen kamen inzwischen starke Kopfschmerzen hinzu, wodurch sie gereizter wurde und sich ihren beiden Kindern kaum mehr widmen konnte. Sie schlief zunehmend schlechter und erwachte bereits am frühen Morgen mit Nacken- und Kopfschmerzen.

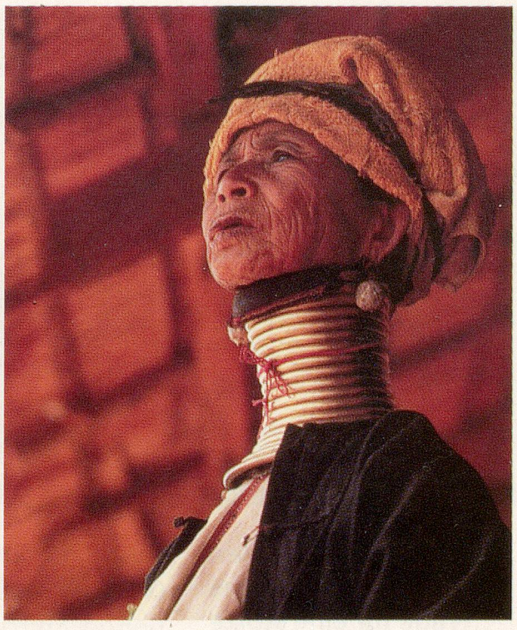
Schmerzen und Probleme durch Schleudertrauma können sich bis zur Unerträglichkeit steigern.

Schleudertrauma-Patienten stossen oft auf Unverständnis

Das Schlimmste für Frau T. ereignete sich aber erst einige Wochen nach dem Unfall: Ihre Familie, Verwandten und Freunde konnten kein Verständnis mehr dafür aufbringen, dass die Schmerzen angeblich immer stärker statt leichter wurden, es war ja keine Verletzung zu sehen. Frau T. spürte deutlich, dass man ihr nicht glaubte. Dabei waren mittlerweile noch Sehstörungen aufgetreten: Beim Lesen konnte sie nur mit grosser Mühe die Buchstaben scharf sehen, was die Kopfschmerzen noch verstärkte. Erschrocken stellte sie fest, dass sie vergesslicher wurde und sich fast nicht mehr konzentrieren konnte. Unter vorgehaltener Hand wurde sie von ihrer Umgebung als ar-

beitsscheue Simulantin oder Hysterikerin eingestuft. Selbst die Ärzte standen ihr zunehmend ungläubig gegenüber, als sie mit immer mehr Schmerztabletten und Psychopharmaka immer noch nicht gesünder werden wollte.

Unter solchen Vorurteilen haben viele Menschen, denen Ähnliches passiert ist, vor allem bei Versicherungen und Behörden zu leiden. Da man den Schmerz nicht messen kann, äusserlich keine Verletzungen zu sehen sind und auch genaue ärztliche Untersuchungen scheinbar keine Veränderungen nachweisen können, ist es für die Betroffenen sehr schwer, Verständnis und Hilfe zu finden – auch bei Ärzten. Nicht selten werden den Patienten Beruhigungsmittel und Medikamente gegen die depressive Verstimmung verschrieben wenn man nicht mehr weiter weiss, anstatt die Ursachen zu behandeln.



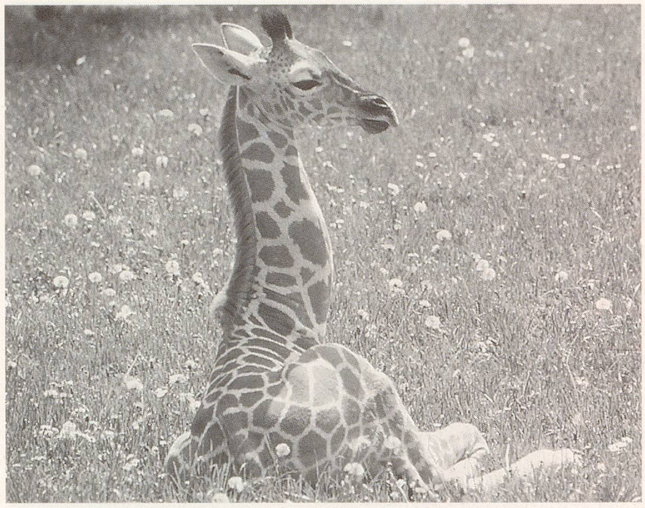
An Eleganz kann es die medizinische «Halskrawatte» mit dem Halsschmuck der Frauen in Burma nicht aufnehmen.

Nicht nur der Hals wird in Mitleidenschaft gezogen

Bei einer Halswirbelsäulenschleuderverletzung werden die Bänder zwischen den Halswirbeln und die haltenden Muskeln für einen kurzen Moment extrem stark gedehnt, was zu kleinen Verletzungen dieser Strukturen führt. Dadurch wird das hochkomplizierte Zusammenspiel von Halswirbelkörper und Muskulatur gestört, was Nacken- und Spannungskopfschmerzen zur Folge hat. Neue Untersuchungen in den USA haben gezeigt, dass bei Schleuderverletzungen auch minimale Gehirnzellenverletzungen auftreten können, die Seh-, Gleichgewichts-, Schlaf- und Konzentrationsstörungen sowie Vergesslichkeit und Kopfschmerzen auslösen können. Die Vielzahl der möglichen Beschwerden erfordert eine sehr individuell angepasste Behandlung. Je früher die Behandlung einsetzt, desto eher können die chronischen, oft zur Invalidität führenden Schmerzzustände günstig beeinflusst werden.

Der Arzt stellt den Hals mit einer breiten, weichen, ringförmigen Kunststoffschiene ruhig. Dies ist zwar unbequem und kosmetisch wenig vorteilhaft, aber entscheidend für den Behandlungserfolg. Nach zwei Wochen kann die «Krawatte» wieder abgenommen werden. Physiotherapeuten führen dann für die nächsten vier Wochen milde Dehnungen der Halswirbelsäule mit vorsichtigen Bewegungsübungen durch. Äusserliche Anwendungen mit der Beinwelltinktur Symphosan können diesen Prozess unterstützen. Auf diese Weise werden die meisten Patienten wieder völlig hergestellt, ohne dass Spätschäden bleiben.

Ein kleiner Teil der Patienten entwickelt jedoch ein chronisches Schmerzgeschehen wie im Fall von Frau T., was auch bei korrekter Erstbehandlung passieren kann. Bei diesen Patienten sind die Selbstheilungskräfte des Körpers gestört oder zu schwach, um die Verletzungsfolgen zu überwinden. Dann muss die Grundkonstitution ge-



Probleme mit den Halswirbeln? - Welche Frage für eine stolze Massaigiraffe!

stärkt werden. Dabei stehen eine geregelte Lebensführung mit ausreichenden Ruhezeiten und ausgewogener Ernährung an erster Stelle. Vitamingaben können eine geschwächte Grundkonstitution unterstützen, u.a. Vitamin B als «Nervennahrung», Vitamin C zur Aktivierung des Immunsystems und Vitamin E zur Verbesserung des Stoffwechsels. Eine homöopathische Therapie durch einen erfahrenen Therapeuten kann manchmal Wunder wirken und Störungen der Gehirnzellen günstig beeinflussen. Ähnliche Effekte können Akupunkturbehandlungen zeigen. Zur Schmerzverminderung und Entspannung der gereizten Muskulatur eignet sich besonders die Neuraltherapie. Darüber hinaus sind behutsame und schonende chiropraktische Behandlungen von speziell ausgebildeten Therapeuten oft nützlich.

Ist eine Schmerzlinderung eingetreten und wird der Hals wieder beweglicher, muss der Patient lernen, den Kopf, wie auch den übrigen Körper, in einer Weise zu bewegen, die Überbeanspruchung von Gelenken oder Muskeln nicht zulässt, was z.B. mit Hilfe der Alexandertechnik oder Feldenkreismethode erreicht werden kann. Ist durch die lange Zeit der Schmerzbelastung auch die Muskulatur schwächer geworden, kann es manchmal notwendig werden, durch spezielles therapeutisches Krafttraining nach ärztlicher Anleitung einen Kraftzuwachs zu erzielen.

Eine erholsame Nachtruhe ist unbedingt erforderlich, unter Umständen auch mit Hilfe milder pflanzlicher Schlafmittel (Baldrian bzw. Avenaforce, Dormeasan, Ginsavena oder Passiflora).

Bei Frau T. war nach vier Jahren stärkster Schmerzen eine Kombination aller erwähnten Therapiemöglichkeiten notwendig, um nach über einjähriger intensiver Behandlung die Schmerzen zum völligen Verschwinden zu bringen und ihr wieder eine normale Lebensführung zu ermöglichen.

HILFE FÜR BETROFFENE

Inzwischen haben sich betroffene Menschen zu einem Verband zusammengeschlossen. Bei diesem «Schleudertrauma-Verband», Rotachstrasse 20, 8003 Zürich, Tel 01/ 4514944, können Sie sich beraten lassen. In Bern, Basel-Land, Zürich-Oberland, Thun, Säuliamt, Herzogenbuchsee/ Langenthal gibt es Selbsthilfegruppen, deren Adressen Sie über den Verband erfahren. Dort können Sie sich z.B. über Hilfsmittel und deren Finanzierung, Erfahrungen mit Ärzten, Versicherungen und Anwälten austauschen, sowie über die persönliche Lebensbewältigung.

Hinweis: Versicherungen erkennen im allgemeinen einen Zusammenhang von Autounfall und Beschwerden nur an, wenn man sich innerhalb von 72 Stunden bei einem Arzt meldet.