

# Das Trauma, wenn der Hals ins Schleudern kommt

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **50 (1993)**

Heft 9: **Schleudertrauma : Halswirbel haben viele Tücken**

PDF erstellt am: **30.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-557958>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

## Das Trauma, wenn der Hals ins Schleudern kommt



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



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

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.

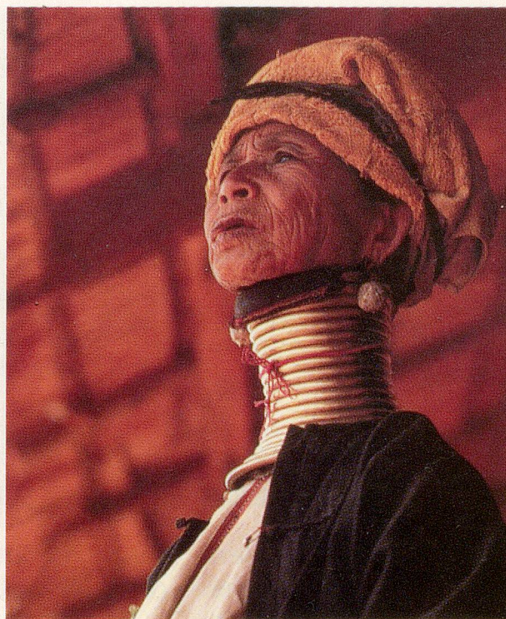
So erging es im Sommer 1987 Frau T., die, geblendet von der Sonne, mit ihrem Kleinwagen auf ein plötzlich bremsendes Auto auffuhr. Im ersten Moment schien sich der Schaden auf Blech zu beschränken. Im Unfallschock spürte sie die leichten Schmerzen im Nacken und über der Stirn kaum. Erst im Lauf der nächsten 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.

### **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.



### **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-

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



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

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

rung 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.

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.