

# Schleudertrauma

... oder auch: Beschleunigungsverletzung, Peitschenschlagphänomen, Whiplash-Associated-Disorders (WAD), Halswirbelsäulen-Zerrung

## Wie kann das passieren?

Sie haben einen Auffahrunfall oder einen heftigen Sturz miterlebt. Dabei wurde ihr Kopf abrupt nach vorne oder hinten geschleudert. In den meisten Fällen kommt es dabei nicht zu ernsthaften Verletzungen, da der Nacken einer unserer stabilsten Körperteile ist. Kräftige Wirbel, verbunden durch starke Bänder und Bandscheiben, geben der Halswirbelsäule viel Stabilität und Beweglichkeit.

Die schnelle Krafteinwirkung kann aber zu Überdehnung und Zerrung von Muskeln oder Bändern führen. Auch die Gelenke des Nackens können etwas gestaucht werden. Fachleute, die sich viel mit Heilung von Verletzungen beschäftigen, vergleichen ein Schleudertrauma häufig mit einem verstauchten Knöchel. Beides tut zwar weh und ist mit einer Bewegungseinschränkung verbunden, heilt aber gut aus.

## Wie fühlt sich das an?

Eventuell spüren Sie unmittelbar nach dem Unfall nichts oder wenig. Je nach Schwere der Verletzung werden in den folgenden zwei bis drei Tagen die Schmerzen allmählich zunehmen. Es kann dann im Nacken und gelegentlich in Kopf- und Schulterbereich weh tun. Das ist völlig normal. Der Schmerz kann von leicht bis heftig sein und sich durch Bewegungen vorübergehend verstärken. Vielleicht können Sie den Kopf auch schlechter bewegen als sonst.

## Welche Therapie hilft?

Wenn sie einen heftigen Zusammenstoß gehabt haben und Ihr Nacken sofort nach dem Unfall sehr schmerzhaft und steif ist, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Dieser kann dann schwere Verletzungen ausschließen. Das Gleiche gilt, wenn Sie nach dem Unfall Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht haben, unsicher Gehen oder Sehstörungen bemerken. Auch Kribbeln oder Taubheit in Armen oder Beinen sind ein Warnsignal. Röntgenbilder und Kernspintomographien können in solchen Fällen nützlich sein. Bei den meisten Schleudertraumen helfen sie aber nicht weiter. Die Bilder können sogar zu Fehlschlüssen führen, da vieles, was sie zeigen, gar nichts mit dem Unfall zu tun hat. Ärzte sehen dann »degenerative Veränderungen«, die eigentlich ganz normale Alterserscheinungen sind – so wie graue Haare.

Kurzfristig kann eine Halskrause angenehm sein. Wissenschaftliche Untersuchungen haben aber gezeigt, dass ein Tragen der Krause über wenige Tage hinaus die Heilung eher verzögert. Je früher Sie die Halskrause ablegen, desto besser.

Ihr Physiotherapeut berät Sie und entscheidet mit Ihnen gemeinsam, welche und wie viel Bewegung zu welchem Zeitpunkt hilfreich ist. Er zeigt Ihnen gezielte Übungen, um den Nacken beweglich zu machen und die stabilisierenden Muskeln zu kräftigen. Schmerzmedika-

mente können in der Anfangsphase durchaus sinnvoll sein.

## Was können Sie selbst tun?

Halten Sie Ihren Nacken in Bewegung. Sanfte Kopfdrehungen sind ein guter Einstieg. Das hilft bei der Heilung. Eine kurzzeitige Verstärkung der Beschwerden beim Bewegen ist völlig normal. Wenn die Schmerzen nach dem Bewegen wieder auf das vorherige Niveau zurückgehen, ist die Dosierung genau richtig. Sollte es hinterher mehr weh tun, führen sie beim nächsten Mal weniger Wiederholungen durch oder gehen nicht ganz so weit.

## Wann geht es wieder besser?

Schleudertraumen haben eine gute Prognose. Die meisten Unfälle passieren zum Glück in niedrigem Geschwindigkeitsbereich, und die modernen Rückhaltesysteme in den Autos schützen die Insassen sehr effektiv. Überdehnungen und Zerrungen heilen folgenlos aus. In wenigen Fällen kann es jedoch zu langwierigen Beschwerden kommen, obwohl die Mediziner keine direkte Erklärung dafür finden.

Auch bei diesen chronischen Problemen bewährt sich ein aktives Vorgehen. Bei der gezielten Steigerung Ihrer Belastbarkeit hilft Ihr Physiotherapeut.

**Georg Supp**  
Physiotherapeut