



Whiplash

Informatie voor patiënt en omgeving

Whiplash betekent letterlijk 'zweepslag'. Deze naam geeft aan dat het hoofd een heftige achterwaartse en voorwaartse beweging maakt ten opzichte van de romp en is dus een omschrijving van het soort trauma. Whiplash treedt op bij een trauma zoals een aanrijding op de fiets of met de auto (met name van achteren of van de zijkant), maar het kan ook het gevolg zijn van bijvoorbeeld duiken.

De gevolgen van whiplash kunnen zich manifesteren als een groot aantal klachten. Deze kunnen zich presenteren binnen enkele minuten, uren of dagen. Sommige personen geven na de whiplash géén gevolgen aan, bij anderen ontwikkelt zich in verloop van tijd wel een klachtenbeeld. Waarom bij de een wel en de ander niet is voor een groot deel onbekend. Het heeft onder andere te maken met de aard, de duur en het soort trauma en met lichamelijke, sociale en psychologische factoren. Wanneer uw hoofd een achterwaartse en voorwaartse beweging heeft gemaakt, dan is het voor een gunstig herstel van groot belang wat u hierna doet. Het is belangrijk welke activiteiten u onderneemt. U kunt een aantal dagen rustig aan doen of u gaat door met de gang van zaken zoals altijd. Na een whiplash moet u niet op een geforceerde manier activiteiten ondernemen, zoals bijvoorbeeld uw tuin ompitten. Te zware belastingen kunnen klachten uitlokken of verergeren. De gevolgen van whiplash kunnen optreden in de vorm van nek-, hoofden schouderpijn, vermoeidheid, slaapproblemen, geheugenstoornissen, concentratiestoornissen, gedragsveranderingen, emotionele labiliteit, duizeligheid, misselijkheid, tintelingen, wazig zien, (bewegings)angst en zweten.

De behandeling van patiënten met de gevolgen van whiplash heeft de laatste jaren een ontwikkeling doorgemaakt. Voorheen werd met name alleen gekeken naar het lichamelijke probleem. Uit studies bleek dat bij deze aanpak de patiënten eerder een passieve houding aannamen met uiteindelijk onvoldoende resultaat.

Bij actieve therapie wordt meer verantwoordelijkheid van u gevraagd. Het gaat dan om het oefenen gericht op bijvoorbeeld spierkracht, duizeligheid, coördinatie en de beweeglijkheid van nek en schouder(s), (dagelijkse) activiteiten, de begeleiding en het aanleren van vaardigheden om met de klachten om te gaan.

U heeft dus een actieve rol in de behandeling en krijgt hierdoor meer verantwoordelijkheid ten aanzien van het herstelproces. Fysiotherapie en/of Manuele Therapie is erop gericht om u in dit actieve proces te begeleiden, te sturen en te informeren.



Fysiotherapiepraktijk Van Poorten, R.A.L.M. Van Poorten
Pleiadenstraat 44, 2024 TP Haarlem | 023-5275511 (praktijk) | 023-5375895 (privé)
www.fysiovanpoorten.nl | contact@fysiovanpoorten.nl

Whiplash

In vertrouwde handen, uw fysiotherapeut helpt

Gemakkelijk bewegen.... wat dat betekent, merkt u pas echt als pijn u belemmert bij het bewegen; als u moet revalideren na een blessure, ziekenhuisopname of als u last heeft van chronische pijn. Uw fysiotherapeut helpt u graag verder. U krijgt er uitstekende zorg die voldoet aan de kwaliteitseisen van de zorgverzekeraars en het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. U bent er altijd in vertrouwde handen. Heeft u vragen over onderstaande of een andere aandoening, neemt u dan contact op met uw fysiotherapeut.

Alle gegevens vindt u op:
www.fysiovanpoorten.nl
contact@fysiovanpoorten.nl