Ressort: Gesundheit

Was tun nach einem Schleudertrauma?

Schleudertrauma

Harz, 27.11.2015, 11:50 Uhr

GDN - Ein Schleudertrauma ist nicht zu unterschätzen.Die häufigsten Ursachen sind Auffahrunfälle durch die ruckartige Überstreckung der Halswirbelsäule.Sind Sie betroffen, wenden Sie sich, auch bei Beschwerdefreiheit, an Ihren Hausarzt. Die Schmerzen werden meisten einen Tag nach dem Unfall bemerkt.

Was passiert bei einem Schleudertrauma?

Der Kopf wird zuerst nach vorne geschleudert, nach hinten, und zurück nach vorne. Diese geschieht mit enormer ruckartiger Kraft, die von den dünnen Halswirbeln nicht abgefangen werden kann. Die Halswirbelsäule wird durch den Aufprall gestaucht. Zeigen Schleudertrauma-Verletzungen keine Auffälligkeiten, klingen die Beschwerden der Halswirbel-Verstauchung nach kurzer Zeit ab.

Folgende Beschwerden sind typisch:

“¢ Durch den Aufprall verkrampfen sich die Muskeln
“¢ Kopfschmerzen
“¢ Benommenheit
“¢ Erbrechen
“¢ Schlafstörung
“¢ Sehstörungen
“¢ Missempfindungen in den Armen und Händen

Direkt nach dem Unfall bemerken die Betroffenen nicht das volle Ausmaß, was eine sofortige Diagnose erschweren kann. Die Anfangssymptome können sich bis zum nächsten Tag verschlimmern, oder sich anders darstellen als direkt nach dem Unfall. Zuerst bemerken Sie Benommenheit und Gangunsicherheit, die schnell abklingen können. Sodass der Betroffenen meint, nicht viel passiert zu sein.

Die Schäden können gravierend sein

“¢ Schwere Schleudertrauma-Verletzungen
“¢ Wirbelverletzungen
“¢ Distorsionen
“¢ Schädelverletzungen
“¢ Nervenverletzungen
“¢ Frakturen

Hilfe nach einem Schleudertrauma

Die häufigsten Ursachen sind Stürze aus großer Höhe von einer Leiter, Trittleiter und Tauchunfälle.

Kräftigen Sie Ihre Nackenmuskeln und verzichten Sie auf eine Halskrause, auch wenn das als angenehm empfunden wird. Durch die Ruhigstellung bauen sich die Muskeln schnell ab und die Genesung verzögert sich. Möchten Sie auf eine Halskrause nicht verzichten, tragen Sie diese für kurze Zeit. Bei zu langer Anwendung, ist es schwierig, sich davon zu entwöhnen und die Halsmuskeln aufzubauen. Im akuten Stadium vermeiden Sie alle anstrengenden Arbeiten und Erschütterungen.

Eine Halskrause ist angebracht bei Autofahrten um Erschütterungen zu vermeiden oder bei unvermeidlichen Arbeiten, die Ihre Halswirbel belasten.

Ein Schleudertrauma ist individuell zu behandeln

Zu empfehlen sind Geelkühlkissen, die schnell im Gefrierfach kühlen. Kühlkissen sind anschmiegsam und passen sich jeder Körperform an. Grundsätzlich werden Geelkühlkissen und Eispackungen mit einem dünnen Tuch umwickelt und nie direkt auf die Haut gelegt. Kühlen Sie in kurzen Intervallen Ihren Nacken um Schmerzen zu lindern und Schwellungen abzubauen.

Ein Schleudertrauma ist individuell zu behandeln und dem Patienten angepasst. Wenn nach Abklingen der akuten Phase die Nackenmuskeln noch verspannt sind, werden mit einer leichten, sanften Massage oder einer Lymphdrainage die Muskeln gelockert. Harte, kräftige Massagen sind bei einem Schleudertrauma nicht angebracht und verhärten Ihre verspannten Muskeln.

Leichte Dehnung

Neigen Sie den Kopf zur rechten Seite, als ob Ihr Ohr die Schulter berühren will. Nehmen Sie die rechte Hand und legen diese über den Kopf auf das linke Ohr, mit einer leichten, saften Dehnung. Bleiben Sie in dieser Position zehn Sekunden. Seitenwechsel.

Stehen Sie gerade. Ziehen Sie im Wechsel die rechte und die linke Schulter in Richtung Ohr. Langsame fließende Bewegungen.

Stehen Sie gerade. Ziehen Sie beide Schultern in Richtung Ohr so hoch es Ihnen möglich und kreisen weit ausholend nach hinten.

Die gleiche Übung, die Kreise nach vorne.

Die Schulter im Wechsel kreisen. Nach hinten und nach vorne.

Ziehen Sie Ihr Kinn zur Brust, Ihr Nacken ist dabei gerade, und machen Sie kleine Nickbewegungen.

Mobilisation der Halswirbelsäule

Sitzen Sie gerade. Ziehen Sie Ihr Kinn zur Brust und drehen langsam den Kopf zur Seite. Versuchen Sie mit den Augen hinter die Schulter auf die Erde zu sehen. Bleiben Sie in dieser Position zehn Sekunden und wechseln Sie zur anderen Seite. Siehe Bild in der Mitte.

Setzen Sie sich aufrecht und bequem auf einen Stuhl. Beide Handflächen liegen auf Ihren Hinterkopf zur Stabilisation. Das Kinn ist zur Brust gezogen und er Nacken bleibt gerade.

Lassen Sie Ihre Augen arbeiten ohne das Ihr Kopf sich bewegt. Sehen Sie mit Ihren Augen nach rechts, links oben und unten. Nach jeder neuen Blickrichtung einen kleinen Moment in dieser Position verweilen.

Zehn Minuten täglich sind ausreichend, um ihre Halswirbel zu mobilisieren und zu kräftigen.

Das sollten Sie wissen

Sind nach der akuten Phase keine weiteren Schäden festgestellt, beginnen Sie mit vorsichtige, sanfte Dehnungen der Hals und

Nackenmuskulatur. Leichte Bewegungen der Hals und Brustmuskeln, um die Beweglichkeit zwischen den Wirbeln wieder herzustellen. Üben Sie immer im schmerzfreien Bereich mehrmals täglich einige Minuten, um die Muskulatur nicht zu überfordern.

Bericht online:
https://www.germandailynews.com/bericht-63738/was-tun-nach-einem-schleudertrauma.html

Redaktion und Veranwortlichkeit:
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Alma Marianne Wollrabe
Sind vorhandenen Schwellungen abgeklungen, kann Wärme Linderung bringen.

Haftungsausschluss:
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Alma Marianne Wollrabe

Editorial program service of General News Agency:
United Press Association, Inc.
3651 Lindell Road, Suite D168
Las Vegas, NV 89103, USA
(702) 943.0321 Local
(702) 943.0233 Facsimile
info@unitedpressassociation.org
info@gna24.com
www.gna24.com