



Gymnastik & Forebyggelse



Piskesmæld/Whiplash

Piskesmældsskade opstår ved overstrækning af muskler og sener i hals-hvirvelsøjlen. Det skyldes en pludselig og ukontrolleret kraftpåvirkning af halsens og nakkes bløddel.

Den akutte piskesmældsskade kan betragtes som en forstuvning af nakken. Denne kraftpåvirkning af nakke og hals kan opstå ved bilsammenstød, hvor du bliver påkørt bagfra, fra siden eller forfra. Det kan også opstå ved andre typer af uheld såsom skisportsskader, dykkerudspring, personsammenstød, fald på skøjtebane mm.

Bliver du påkørt bagfra slyn- ges hovedet først bagud og derefter frem. Bliver du påkørt forfra, el- ler kører ind i no- get, slyn- ges hovedet først frem og derefter tilbage. Er hovedet sam- tidig drejet, giver det yderligere be- lastning.



Denne forstuvning fører det beskadi- gede væv til hævelse, stivhed og smer- te. Som følge af denne overstrækning af bløddelene omkring leddene kan der opstå små brist af fibre i ledbånd og ledkapsel.

Dette kan medføre at nogle led i

nakkeregionen bliver overbe- vægelige dvs. hypermobile og andre led - ofte i nakken og i den øvre del af ryggen, mellem skulderbladene - vil bevæge sig for lidt. Begge dele vil medføre ømhed eller spændin- ger i musklerne i området.



Der findes forskellige behandlings- former der evt. kan løse op for spænd- te muskler og låsninger i leddene.

Læs mere på www.whiplashforenin- gen.dk

Symptomer på den akutte piske- smældsskade er karakteriseret ved: Nakkesmerter, stivhed i nakkeregio- nen og spændingshovedpine. Følgende symptomer kan også forekomme: Fø- leforstyrrelser i armene, svimmelhed, synsforstyrrelser, søvnforstyrrelser og synkebesvær. Ofte vil smerterne og stivheden begynde, at aftage i løbet af nogle dage til få uger.

Nogle piskesmældsskadede får kro- niske problemer efter skaden, hvor symptomerne ikke aftager efter få uger. Det kan skyldes, direkte brud eller for- skydninger på halshvirvelsøjlen, og kaldes et såkaldt whiplash syndrom. Dette kan i sjældne tilfælde medføre

lammelse eller invaliditet.

Ved det såkaldte whiplash syndrom ser man ofte følgende symptomer:

- Fortsat hovedpine og nakkesmerter.
- Indskrænket bevægelighed i nak- ken.
- Snurren i arme.
- Smerter i lænden.
- Træthed, tristhed
- Nedsat koncentrations- og formule- ringsevne
- Hukommelses- og indlæringsvæk- kelse
- Søvnforstyrrelser og manglende sexlyst.

Whiplash syndromet er vanskeligt at behandle. Det er derfor vigtigt at fore- bygge og blive bevidst om hvordan du skal bruge kroppen efter de nye om- stændigheder, så du hurtigt kan kom- me tilbage til en så normal hverdag som muligt.

Tidligere bestod behandlingen af ro, blød halskrave og gradvis aktivering. Det anbefales ikke i dag.

De senere videnskabelige undersø- gelser peger på, at det er meget vigtigt, med information og vejledning til den tilskadekomne indenfor få dage.

Denne information er vigtig for, at komme i gang med, at bruge nakken normalt så hurtigt som muligt. Aktive- ring af nakken bør ske indenfor 4 døgn efter uheldet.

Af Linda Rohde Pedersen Mensendieck Køge



Yderligere information, råd og vejled- ning findes på www.whiplashforenin- gen.dk

Mensendieck gymnastik er indivi- duel træning og alspænding, som giver dig en god kropsbevidsthed. Du lærer, at bruge kroppens led og muskler rig- tigt og derved undgår yderligere skade på kroppen.

Undervisningen bliver tilrettelagt ef- ter dit behov. Nogle muskler bliver styr- ket og andre afspændt.

Du lærer at bygge kroppen op i den rette ledbalance, som især er vigtig for nakkes holdning efter en piske- smældsskade.

Mere information om mensendieck gymnastik findes på www.mensen- dieck-koeg.dk eller tlf. 21 28 38 58