

Patienten-Info Schleudertrauma (HWS)

Anatomie - Was ist ein Schleudertrauma?

Ein Schleudertrauma ist eine Verletzung im Halswirbelsäulenbereich, die durch eine unerwartete und heftige Bewegung des Kopfes entsteht. Häufig kommt es bei einem Autounfall zu dieser Verletzung: bei einem unerwarteten Zusammenprall wird der Kopf hin und her geschleudert.

Aber auch andere Situationen können ähnliche Verletzungen verursachen. Ein Schleudertrauma kann z. B. auch beim Sport (Kampfsport) oder im Freizeitbereich (Looping-Bahn) entstehen.

Bei einem Schleudertrauma kommt es selten zu Knochenbrüchen. Meist sind die Muskeln und das Bindegewebe betroffen.

Entscheidend für den Schweregrad eines Schleudertraumas ist die Geschwindigkeit. Bei hohen Geschwindigkeiten kann es zu schweren Verletzungen kommen, bei geringer oder mittlerer Geschwindigkeit ist die Verletzung mit dem Umknicken eines Knöchels, vergleichbar. Es kommt zu Zerrungen und Quetschungen verschiedener Strukturen.

Von ärztlicher Seite aus sollten Frakturen und Nervenschädigungen ausgeschlossen werden.

Zu welchen Beschwerden kommt es bei einem Schleudertrauma?

Die Symptome treten meistens sofort, manchmal aber auch um ein bis zwei Tage verzögert, nach dem Unfallereignis auf. Teilweise wachsen die Schmerzen in ihrer Intensität an.

In erster Linie kommt es zu Schmerzen und Bewegungseinschränkungen.

Ebenso kann die Anspannung der Muskulatur schmerzhaft sein. Bei einem leichten Schleudertrauma verschwinden diese Beschwerden in der Regel innerhalb weniger Tage.

Weitere Symptome können Kopfschmerzen, Schwindel und Übelkeit sein. Diese sind bei einem Schleudertrauma durchaus üblich und sollten nicht überbewertet werden.

Weitere bekannte Symptome sind u. a. auch Schlaf- und Sehstörungen, Ohrensausen, depressive Schwankungen, Zittern, Schwitzen und Schluckbeschwerden.

Therapie

Relative Ruhe

Bei ersten Beschwerden ist eine sechswöchige Ruhephase (relative Ruhe) die Voraussetzung für eine erfolgreiche Rehabilitation. In einigen Fällen ist das kurzfristige Tragen einer Zervikalstütze (Halskrause) angebracht.

Während dieser Phase sollten keine intensiven Schmerzen ausgelöst werden. Alle schmerzfreien Aktivitäten sind erlaubt.

Ein intensives Krafttraining der Nackenmuskulatur ist aber noch nicht angebracht, da bei einem solchen zu hohe Kräfte auf die betroffenen Strukturen wirken. Gleiches gilt auch für schnelle, ruckartige und unkontrollierte Bewegungen.

Belastungssteigerungsphase

Im Anschluss an die Ruhephase erfolgt ein systematisch ansteigendes Belastungstraining der beeinträchtigten Strukturen.

Das Training darf durchaus leichte Schmerzen verursachen. Im Trainingsverlauf nehmen die Schmerzen bei gleich bleibender Belastung ab. Sobald das Training schmerzfrei durchgeführt werden kann, wird die Belastung erhöht. Eine sprunghafte Steigerung der Belastung während des Trainings, beim Sport oder im Berufsleben kann allerdings zu Rückschlägen führen.

Koordinationstraining

Durch ein Koordinationstraining wird die wirbelsäulenführende Muskulatur trainiert. In der Endphase wird die Halswirbelsäule durch ein schnelles, aber systematisch aufgebautes Koordinationstraining auf höchste Belastungen vorbereitet, damit es zu keinen Einschränkungen bei der Sportausübung und im alltäglichen Leben kommt.

Prognose

Bei einem optimalen persönlichen Einsatz und ausreichender Motivation des Patienten ist die Prognose sehr gut. Ein übertriebenes Angstverhalten, Inaktivität aber auch das Anstreben einer finanziellen Entschädigung können dagegen den Behandlungsverlauf negativ beeinflussen.