

TOOLBOX

Veilig autorijden



Inleiding

Als je auto rijdt is de kans op een aanrijding altijd aanwezig, ongeacht het aantal kilometers dat je rijdt. De kans om bij een ongeluk een zogenaamde whiplash op te lopen is reëel. Op het laatste blad krijg je een aantal tips om de kans op een ongeluk te verkleinen. Hieronder leggen we het begrip whiplash verder uit.

Het woord whiplash betekent letterlijk “zweepslag”. Met whiplash wordt alleen de plotselinge slingerbeweging van het hoofd en de nek ten opzichte van de romp bedoeld, die tijdens een ongeval wordt gemaakt. Door een ongeval kun je een nekverstuiking oplopen, ook wel whiplashletsel genoemd.

Hoe kom je eraan



De meeste mensen lopen een nekverstuiking op door aanrijdingen en dan vooral bij kop-staartbotsingen (minstens 15000 aanrijdingen per jaar). Maar een nekverstuiking kan ook ontstaan door sportongelukken, bedrijfsongevallen, misdrijven of gewoon door een ongelukje thuis, waarbij beschadigingen kunnen optreden in de weke delen, spieren, banden en gewrichten in de nekstreek.

Soms kunnen door het ongeval ook gebieden in de hersenstam, ruggenmerg en hersenzenuwen beschadigd raken. Bij een nekverstuiking kan dus ook mild hersenletsel optreden.

Het is vooraf onduidelijk hoe het klachtenpatroon zich ontwikkelt. Het herstel kan al na enige dagen zijn gerealiseerd, maar het kan ook (veel) langer op zich laten wachten. Variërend van enkele weken tot een aantal maanden. Gelukkig hebben de meeste mensen maar korte tijd last van hun klachten, 80% is binnen 1 jaar klachtenvrij.

Helaas geldt dit niet voor alle mensen. Als de klachten langer aanhouden dan oorspronkelijk werd verondersteld, is het raadzaam om uw huisarts (wederom) te raadplegen. Het kan zijn dat er andere klachten naar voren komen, zoals slaapstoornissen en chronische vermoeidheid. Ook kunnen slikklachten en problemen met zien (vaag zien, dubbel zien) voorkomen. Mensen met een nekverstuiking kunnen langere tijd last hebben van cognitieve (is emotioneel en motorisch functioneren) beperkingen, zoals vergeetachtigheid en concentratieproblemen.



Preventie

Er zijn enkele maatregelen die whiplashletsel kunnen helpen voorkómen. Omdat verreweg de meeste whiplashletsels optreden door achteraanrijdingen, beperken we ons tot zulke ongevallen. We pretenderen niet met deze opsomming volledig te zijn.



1. Zorg dat uw hoofdsteun zo is afgesteld dat hij bij normale zithouding nek en achterhoofd steunt: de bovenzijde van de steun moet op dezelfde hoogte staan als de bovenzijde van uw hoofd, de ruimte tussen hoofd en nek en de steun mag hooguit 4 cm bedragen. Jammer genoeg is het bij het overgrote deel van de auto's onmogelijk om de hoofdsteun optimaal af te stellen!
2. Kiep uw leuning niet meer dan een klein stukje naar Achter,
3. Overdag, ook in de bebouwde kom: dimlichten aan,
4. Houd als u stilstaat uw rempedaal zover ingedrukt dat uw remlichten branden,
5. Als u stil staat, ga dan niet te dicht achter de auto voor u staan,
6. Als u de klap ziet aankomen: zet u schrap, trek uw schouders op en druk uw hoofd tegen de steun,
7. (Het spreekt voor zich dat de meest effectieve preventieve maatregel zou bestaan uit het niet deelnemen aan het verkeer....), maar dat is geen reële optie, zeker niet voor een service c.q. nieuwbouwmonteur.

En als u toch een whiplashletsel oploopt, of u denkt dat, dat het geval is:

Laat u (na EHBO of ziekenhuisbezoek) adviseren en eventueel behandelen. Daarmee verkleint u de kans op klachten op langere termijn.



Hoe verklein je de kans op een ongeluk bij lange (> 2 uur durende) autoritten?

(Dit geldt niet alleen voor je werk, maar ook voor je privé situatie)

1. **Begin fit aan de dag**
2. **Rij niet alleen, als dat mogelijk is (praten, afwisselen, meekijken)**
3. **Gebruik de autoradio**
4. **Draai een raampje open**
5. **Kunstmatig oppeppen (2 uur rijden – kwartier rust: eet of drink iets opwekkends)**
6. **Draag een zonnebril**
7. **Doe een dutje (na 4 x 2 uur rijden en 4 x kwartier rust, bent u daar echt aan toe)**
8. **Pas uw rijstijl aan**