

TOOLBOX Voorkomen whiplash

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 het ongeval wordt gemaakt. Door het ongeval kunt u een nekverstuiking hebben opgelopen, ook wel whiplashletsel genoemd.



De meeste mensen lopen een nekverstuiking op door aanrijdingen en 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 langer op zich laten wachten, variërend van enkele weken tot een aantal maanden. Gelukkig hebben de meeste mensen maar een 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 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....)

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

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