

Folgen kurzer Unachtsamkeit

Schnell ist es passiert: Auf der Autobahn bildet sich plötzlich ein Stau. Ein Lenker kann gerade noch rechtzeitig bremsen, doch der nächste Wagen prallt von hinten ins Heck. Ein Schleudertrauma kann die Folge eines solchen Zwischenfalles sein. In der Schweiz werden jährlich etwa 10'000 Opfer von Schleudertrauma-Unfällen registriert, jeder Zehnte leidet unter anhaltenden Beschwerden.

Autounfälle, speziell Auffahrkollisionen, sind die häufigste Ursache von Schleudertraumas (Halswirbelsäulendistorsion). Beim Aufprall eines Wagens von hinten, auch bei niedrigen Geschwindigkeiten, wird der Körper mit Wucht nach vorne gestossen. Der Kopf gehorcht dem Trägheitsgesetz: Erst verharret er, dann knickt er nach hinten. Anschliessend folgt er dem Körper mit Verzögerung nach vorn und setzt seinen Weg über den Körper hinaus fort. Diese «Peitschenschlag-Bewegung» setzt die Halswirbelsäule massiven Kräften aus und kann zu verschiedensten Verletzungen führen. Selbst wenn Kopfstützen vorhanden sind können Schleudertraumas auftreten, da der Kopf zwar hinten abgebremst wird, dann aber anschliessend wieder nach vorne geschleudert wird. Prallt der hintere Wagen seitlich versetzt auf oder hat das Opfer den Kopf gedreht, ist die Belastung für die Halswirbelsäule noch komplexer. Der Kopf selbst prallt beim Schleudertrauma selten auf. Neben dem Autoverkehr können auch Sportunfälle, zum Beispiel Stürze beim Skifahren, Snowboarden oder Skaten sowie Schläge oder Stürze bei Kampfsportarten wie Judo, Karate und Boxen Auslöser eines Schleudertraumas sein.

Die Folgen des Schleudertraumas sind sehr unterschiedlich – entsprechend dem komplizierten Aufbau und der fein aufeinander abgestimmten, hochkomplexen Funktionen von Nacken-, Innenohr- und Hirnstrukturen. Möglich sind Verletzungen oder Reizungen von Muskulatur, Bändern, Sehnen, Wirbelgelenken, Bandscheiben, Nerven oder Brüche der knöchernen Teile der Wirbelsäule, die Schädigung von Blutgefässen und die Verletzung des Rückenmarks. Die Schwere der Verletzungen reicht von lebensbedrohenden Schädigungen bis zu leichten Überdehnungen und -belastungen, die kaum oder nur punktuelle ärztliche Behandlung erfordern. Wichtig auch: Häufig zeigen sich die Folgen eines erlittenen Schleudertraumas erst Tage nach dem Ereignis.

Rasche Abklärung notwendig Angesichts der Vielfalt möglicher schwerer Folgen eines Schleudertraumas ist wichtig, dass sich der Patient unverzüglich – auch dann, wenn er unmittelbar nach einem Unfall oft kaum Beschwerden wahrnimmt – durch

Der Autor:



Dr. Jason Allen Rafter
Chiropraktor SCG/ECU

Praxis:

Chiropraktik Seeland
Johann Verresiusstrasse 18
2502 Biel
Tel. 032 322 65 30
Fax 032 322 65 93
www.chiropraktik-seeland.ch



An «Crashtest-Dummys» werden die Schäden bei Auffahrkollisionen simuliert und analysiert.

einen Chiropraktor oder Arzt untersuchen lässt. Eine rasche und korrekte Abklärung ist von grosser Bedeutung, lassen sich damit doch vielfach die Dauer und Intensität der Folgen eines Schleudertraumas erheblich mindern.

Symptome Betroffene Patientinnen, Patienten berichten vielfach über Nackenschmerzen, mit oder ohne Beeinträchtigung des Bewegungs-

apparates und der Nervenfunktion. Häufig sind Gelenke der Halswirbelsäule blockiert sowie die Hals- und Nackenmuskulatur verspannt. Weit lästigere Symptome können Schwindel und Benommenheit, Hör- und Sehstörungen, Kopfschmerzen, Gedächtnis-, Konzentrations- und Schlafstörungen, Schwächegefühl, Gangunsicherheiten, Bewegungseinschränkungen und Missempfindungen in Gesicht und Armen sein. Letztere entstehen durch die enge nervliche Verbindung der Halswirbelsäule und der angrenzenden Weichteile zu Hirn, Augenmuskulatur und dem Innenohr, welche Bestandteil des Gleichgewichtssystems sind.

Die Behandlung durch den Chiropraktor Es liegt auf der Hand, dass schwerste Verletzungen wie Schädigungen des Rückenmarks, Brüche oder Sehnenrisse notfallmedizinisch zu versorgen sind. Als Spezialist für Beschwerden der Wirbelsäule befasst sich der Chiropraktor auch mit Verletzungen nach Schleudertraumas, die oft nicht ohne Weiteres erkennbar sind und damit das Potenzial für chronische Beschwerden haben. Nicht selten wird ein Schleudertrauma auch von einer Hirnerschütterung begleitet, die festgestellt werden und der man richtig begegnen muss.

Als Erstes verschafft sich der Chiropraktor einen genauen Eindruck über die Beschwerden und den Zustand sowie der Funktion der Halswirbelsäule. Bei Bedarf gelangen dabei auch ausgedehnte diagnostische, bildgebende Untersuchungsverfahren wie Röntgen oder Magnetresonanz-Imaging zur Anwendung. Für den Chiropraktor von besonderem Interesse ist auch die genaue Rekonstruktion des Unfallhergangs; die Haltung des Patienten zum Zeitpunkt des Ereignisses, die Geschwindigkeit der Fahrzeuge, der Aufprallwinkel usw. verschaffen ihm wichtige Anhaltspunkte und Erkenntnisse über die Kräfte, die beim Unfall eingewirkt haben.

Am Anfang der eigentlichen chiropraktorischen Behandlung steht die Schmerztherapie mit Kälteumschlägen und allenfalls Medikamenten, um schmerzbedingte Schonhaltungen und Entzündungen zu verhindern. Reizungen nach Zerrungen oder Überdehnungen können sich zurückbilden, indem die Halswirbelsäule mit einer Schaumstoffkrause ruhig gestellt und entlastet wird. Allerdings sollte der Patient diese Krause nur kurze Zeit tragen. Anschliessend ist es äusserst wichtig, die schmerzfreie Funktion der Halswirbelsäule wieder herzustellen, um Folgeschäden zu vermeiden. Die chiropraktische Behandlung ist dazu besonders geeignet. Der Chiropraktor kann mit manueller Behandlung Blockierungen der Wirbelgelenke lösen. Diese kommen nach Schleudertraumas häufig vor, weil der Patient oft eine Schonhaltung einnimmt, die sich auch negativ auf die Brust- und Lendenwirbelsäule auswirken kann. Verspannte Muskeln lockert der Chiropraktor durch Massage, Triggerpunkttherapie, Akupressur und ähnliche Massnahmen. Zielsetzung ist, dass der

Patient seinen gewohnten Tagesablauf so rasch als möglich wieder aufnehmen kann und darin instruiert ist, wie er alltägliche Bewegungen und Verrichtungen schonend bewältigt. Bei Bedarf wird der Chiropraktor den Patienten an weitere Spezialisten überweisen oder diese beiziehen, um eine möglichst optimale und umfassende Behandlung bzw. Betreuung sicherzustellen. ■

Präventionstipps

- Bei korrekt eingestellten Auto-Kopfstützen befindet sich der obere Rand auf der Höhe des Scheitels. Der Abstand zwischen Hinterkopf und Kopfstütze soll nur wenige Zentimeter betragen.
- Vorteilhaft sind aktive Kopfstützen, die sich bei einer Kollision dem Körper anpassen. Allerdings sind diese auch erheblich teurer als übliche Kopfstützen.
- Autositz-Einstellung: Die Entfernung vom Lenkrad ist ideal, wenn man mit ausgestreckten Armen die Handgelenke oben auf das Lenkrad legen kann. Die Pedale sollten sich ausserdem so durchtreten lassen, dass das Bein auch am Ende des Pedalwegs noch leicht angewinkelt ist.
- Sieht man den Aufprall kommen, versucht man, Oberkörper und Kopf mit Blick nach vorne gegen die Lehne und die Kopfstütze zu pressen. Dabei tritt man auf die Bremse, hält sich mit beiden Händen am Steuerrad und spannt die Muskulatur an.
- Um eine Kollision zu vermeiden, sollte man korrekten Abstand zum vorderen Fahrzeug halten (etwa zwei Sekunden Fahrdauer) und den nachfolgenden Verkehr im Rückspiegel überwachen.
- Auf der Webseite www.chirosuisse.info, unter Alltagsthemen, finden Sie eine Autositz-Bewertung der 2006er-Automodelle.