



## Schleudertrauma

# Behandlung mit sanften Händen

Ein Schleudertrauma ist blitzschnell geschehen, die Folgen hingegen können schmerzhaft und langwierig sein. Als Spezialisten für die Wirbelsäule sind Chiropraktoren besonders geeignet, die Mobilität der Wirbelsäule wieder herzustellen und so die Folgen zu mindern. Wichtig ist vor allem auch die rasche und korrekte Abklärung.

Schnell geschieht es – meist schneller, als man es gewahr wird: Ein anderes Auto fährt von hinten in das eigene. Kein Problem, denkt man, ich war ja angegurtet, die Airbags haben sich ebenfalls geöffnet. Man steigt mit weichen Knien aus dem Auto, um den Schaden zu besehen. Nichts tut weh, erst am nächsten Tag merkt man: Mit dem Hals ist irgendetwas nicht in Ordnung, der Nacken und der Schultergürtel schmerzen, die Muskulatur ist verspannt und die Beweglichkeit stark eingeschränkt. Allenfalls gesellen sich noch Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen oder Schwindel zu den Verspannungen des Nackens hinzu – all diese Symptome deuten auf eine Halswirbelsäulendistorsion, im Volksmund auch Schleudertrauma genannt, hin. Auffahrunfälle, Heck-, Frontal- und Seitenkollisionen – in der Schweiz ereignen sich pro Jahr rund 17 000 derartige Unfälle – sind die häufigste Ursache von Halswirbelsäulendistorsionen. Neben den Verkehrsunfällen können aber auch Sportunfälle, zum Beispiel Stürze beim Skifahren, Snowboarden oder Skaten sowie Schläge oder Stürze bei Kampfsportarten wie Judo, Karate oder Boxen Auslöser eines Schleudertraumas sein.

**Mechanismus des Schleudertraumas**  
Beim Aufprall des auffahrenden Fahrzeuges wird die Bewegung auf die Personen im Auto via Autositz übertragen. Dies führt zuerst zu einer Stauchung, einem «Zusammendrücken» der Wirbelsäule. Auf die dadurch bereits geschwächte Wirbelsäule wirken in der fortsetzenden Bewegung nach wenigen Millisekunden weitere starke Kräfte. Erst jetzt nämlich wandelt sich die Aufprallbeschleunigung für die Mitfahrer des Fahrzeuges in eine Vorwärtsbewegung um. Dabei wird der Oberkörper der Mitfahrer vom Sicherheitsgurt zurückgehalten, während der Kopf nach vorne schnellen will. Dies findet jedoch nicht in einer bisher angenommenen reinen Peitschenschlag-Bewegung statt, sondern in einer Translationsbewegung. Diese horizontale Scherbewegung stellt für alle Strukturen der Hals- und Brustwirbelsäule ein hohes Verletzungsrisiko dar. Aufgrund ihrer Bauart besonders anfällig ist die Halswirbelsäule: Sie muss einerseits in alle Richtungen sehr beweglich sein, gleichzeitig sollte sie aber genug stabil sein, um den relativ schweren Kopf zu tragen. Die sieben einzelnen Halswirbel sind durch die Bandscheiben und kleinen Wirbelgelenken miteinander verbunden und werden durch die

Gelenkkapseln, Bänder und zahlreichen Muskeln stabilisiert. In unmittelbarer Nähe befinden sich zudem das Rückenmark, zahlreiche Nerven und komplexe Innenohr- und Hirnstrukturen. Bei einem Schleudertrauma können Verletzungen oder Reizungen an Wirbelgelenken, Sehnen, Bändern, Muskeln, Bandscheiben, Knochen, Blutgefässen, am Rückenmark und am Nervengewebe entstehen. Noch komplexer ist die Belastung für die Halswirbelsäule, wenn die Betroffenen den Kopf gedreht haben oder der hintere Wagen seitlich versetzt aufprallt.

### **Vielfältige Symptome**

Die Folgen eines Schleudertraumas sind sehr unterschiedlich und zeigen sich oft erst Tage nach dem Ereignis. Die Bandbreite reicht von leichten Überdehnungen bis zu lebensbedrohlichen Schädigungen. Für die meisten der Verunfallten wird jedoch eine günstige Prognose gestellt; viele Beschwerden bilden sich nach wenigen Tagen bis Wochen vollumfänglich zurück. Ungünstig ist hingegen, wenn bereits vor dem Unfall Wirbelsäulenerkrankungen bestanden. Zu den häufigsten Symptomen gehören

Verspannungen der Hals- und Nackenmuskulatur und eine Steifhaltung der Hals- und Brustwirbelsäule aufgrund blockierter Gelenke. Oft treten auch Kopfschmerzen auf. Seltener Begleitsymptome eines Schleudertraumas können auch Schwindel, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Hör- und Sehstörungen, Müdigkeit, Schlafstörungen und Gefühlsstörungen in Gesicht und Armen sein. Eher selten kommt es zu Verletzungen der Bandscheiben, der Nerven oder zu Brüchen der knöchernen Strukturen oder Verletzungen des Rückenmarks.

### **Genauere Abklärung ist wichtig**

Es ist sinnvoll nach einem Unfall einen Arzt, einen Chiropraktor oder eine Chiropraktorin aufzusuchen, auch wenn unmittelbar nach einem Unfall oft kaum Beschwerden wahrgenommen werden. Als Spezialisten für Beschwerden des Bewegungsapparates befassen sich die Chiropraktoren auch mit Verletzungen der Wirbelsäule nach Schleudertraumas, die oft nicht ohne Weiteres erkennbar sind und damit das Potenzial für chronische Beschwerden haben. Eine rasche und korrekte Abklärung ist von grosser Bedeutung, lassen sich damit doch vielfach die Dauer und Intensität der Folgen eines Schleudertraumas erheblich mindern.

Als Erstes versucht die Chiropraktorin, der Chiropraktor den Unfallhergang möglichst lückenlos zu rekonstruieren, denn so können wichtige Anhaltspunkte und Erkenntnisse über die Kräfte, die beim Unfall eingewirkt haben, gewonnen werden. Wichtig sind beispielsweise die Haltung des Patienten, die Geschwindigkeit der Fahrzeuge, der Aufprallwinkel usw. In einem weiteren Schritt werden die Wirbelsäule, die angrenzenden Gelenke, Muskeln und Nerven vorsichtig untersucht, um Blockierungen der Gelenke und Verspannungen in den Mus-

keln festzustellen. Bei Bedarf gelangen auch diagnostische, bildgebende Untersuchungsverfahren zur Anwendung.

### **Chiropraktische Behandlung**

Besonders in den ersten paar Tagen nach einem Unfall ist es wichtig, die Schmerzen rasch zu lindern, entweder mit Kälteumschlägen oder allenfalls mit Medikamenten, um schmerzbedingte Schonhaltungen und daraus resultierende Fehlfunktionen zu verhindern. Auch sollte die schmerzfreie Funktion der Halswirbelsäule rasch wieder hergestellt werden; die sanfte Mobilisation durch die Chiropraktorin, den Chiropraktor ist dazu besonders geeignet. Sanfte und gezielte Impulse auf blockierte Gelenke führen zu deren Lockerung; tiefere Mobilisationen oder Manipulationen werden zu Beginn der Behandlung vermieden. Häufig behandelt der Chiropraktor, die Chiropraktorin zuerst Blockierungen in der Brust- und Lendenwirbelsäule und erst zu einem späteren Zeitpunkt den verletzten Wirbelsäulenabschnitt. Verspannte Muskeln gehen die Wirbelsäulenspezialisten mit Massage, Triggerpunkttherapie und gezielten aktiven Übungen an. Bis vor einigen Jahren wurde die Halswirbelsäule noch mit einer Schaumstoffkrause gestützt, heute wird jedoch mehr Wert darauf gelegt, die Wirbelsäule sanft zu mobilisieren und so Schmerzen zu lindern. Die Chiropraktoren zeigen den Patienten zudem auch, wie sie alltägliche Bewegungen und Verrichtungen möglichst schonend bewältigen können. Das Ziel der Behandlung ist es, dass die Betroffenen ihren gewohnten Tagesablauf so rasch als möglich wieder aufnehmen können. Bei Bedarf arbeitet die Chiropraktorin, der Chiropraktor mit weiteren Spezialisten und Therapeuten zusammen, um eine möglichst optimale und umfassende Behandlung beziehungsweise Betreuung sicherzustellen.

### **Tipps zur Prävention**

- **Abstand halten:** Um eine Kollision zu vermeiden, sollte man genügend Abstand zum vorderen Fahrzeug halten.
- **Kopfstützen-Einstellung:** Zwischen Kopf und Stütze sollte ein möglichst geringer Abstand sein (maximal eine Breite von zwei Fingern.) Die Kopfstützenoberkante bildet mit der Kopfoberkante eine Linie.
- **Autositz-Einstellung:** Die Entfernung zum 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 Kopfstütze zu pressen. Dabei hält man sich mit beiden Händen am Steuerrad fest und spannt die Muskulatur an.



#### **Der Autor**

Dr. Jason A. Rafter  
Chiropraktor

#### **Kontakt:**

Chiropraktik Seeland  
Johann-Verresius-Strasse 18, 2502 Biel  
Tel. 032 322 65 30  
info@chiropraktik-seeland.ch  
www.chiropraktik-seeland.ch

**Extra:**  
Link zur Website  
Chiropraktik  
Seeland

