



Whiplash

Wat is een whiplash eigenlijk?

Whiplash betekent letterlijk vertaald; zweepslag. Dit is eigenlijk een verkeerde naam, want dit betekent eigenlijk dat het probleem in de spieren zit. Van whiplash is nog steeds niet precies bekend wat er precies beschadigd wordt. Dit kan een beschadiging betekenen van spierweefsel, gewrichtsbanden, overige weke delen. Dit kan weer variëren van verrekking, overstrekking, scheuring, bloedinkjes etc. Maar soms zit het zelfs véél dieper en zijn er beschadigingen op microweefsel niveau. Dit alleen geeft al aan hoe complex een whiplash kan zijn. Een betere maar meer technische beschrijving voor whiplash zou zijn: "acceleratie-deceleratie-trauma van de nek".

Waardoor ontstaat een whiplash?

Meestal wordt een whiplash veroorzaakt door een verkeersongeval, maar kan ook worden veroorzaakt door een sportongeval; een duik in een zwembad; een kopbal; van de trap vallen; vallende voorwerpen op het hoofd; een schommel tegen het hoofd; bungeejumping; een botssimulator; skiën, botsautootjes; karten; uitglijden; paardrijden; een harde vliegtuiglanding; de van buiten het lichaam afkomende krachten, dus ook geweld kunnen oorzaak zijn van een whiplash.

Een kop-staart botsing is de meest bekende oorzaak. Door die beweging van het hoofd worden wervels en spieren in korte tijd extreem gebogen en uitgerekt. De komst van de auto-gordel en andere aanpassingen om dodelijke ongevallen te voorkomen, heeft er helaas aan bij gedragen dat het aantal whiplash patiënten gestaag is toegenomen. Het letsel wat daaraan over is te houden, zoals kleine bloedingen en zwellingen, zijn niet op röntgen foto's te zien. Het is daarom in een verzekeringszaak erg moeilijk om aan te tonen dat er iets mis is. Hier kom ik later op terug.

Welke klachten horen er bij een whiplash?

Hoofd- en nekpijn vormen, zijn de meest gehoorde klachten bij een whiplash. Verder kunnen ook duizelingen, evenwichtsproblemen, concentratiestoornissen, woordvindings-problemen, autistische verschijnselen, misselijkheid, braken, slecht zien, gevoelig voor licht en lawaai, het niet tegen veel drukte kunnen, energieverlies, vermoeidheid, tintelingen in armen en benen, stoornissen in de menstruatie en verminderde geslachtsdrift voorkomen. De pijn in de nek kan leiden tot een zekere bewegingsangst. De juiste therapie moet voorkomen dat het hoofd en de nek niet meer kunnen bewegen.



Wat te doen bij een whiplash?

Als u last heeft van de klachten die hierboven genoemd staan, nadat er geweld op nek cq bovenrug is uitgeoefend, raad ik u aan zo snel mogelijk contact op te nemen met uw huisarts. Dring er op aan dat u verder onderzoek wilt hebben. Als u een ongeluk heeft gehad, zegt een arts snel dat het een hersenschudding is, omdat die klachten er erg op lijken. U kunt doorgewezen worden naar o.a; een neuroloog; een fysiotherapeut; een chiropractor; of naar manuele therapie. Omdat elke whiplash heel verschillend is, is er niet 1 therapie die werkt. Het is bij iedereen verschillend.....**Laat echter nóóit kracht uit oefenen zolang niet écht bewezen is, wat u heeft !**

Er wordt nog té vaak een halskraag voor geschreven. Dit werkt echter alleen als het direct na het ongeval of val wordt gedragen. En dan voor ongeveer 3 à 4 weken. Daarna is het van belang om de spieren weer te bewegen en langzaam aan onder begeleiding van een fysiotherapeut de belastbaarheid van die spieren weer op te bouwen. Wordt de halskraag langer of juist veel later gedragen zal deze averechts werken. De spieren zullen nog erger verslappen en daardoor zullen de klachten eerder verergeren dan afnemen.

Kun je herstellen van een whiplash?

In de meeste gevallen geneest een whiplash spontaan; bij ongeveer vijftig procent van de mensen gaat het binnen drie maanden vanzelf over. Zeventig procent is binnen een jaar hersteld. De dertig procent die overblijft, herstelt niet goed en wordt in het jaar daarna meestal met allerlei therapieën behandeld. In ruim de helft van deze gevallen komt het dan alsnog goed. Bij ongeveer tien procent van de slachtoffers blijven de klachten bestaan. Bij deze getallen steekt er echter een behoorlijk addertje onder het gras !

De getallen die her en der op het internet terug te lezen zijn, zijn afgeleid van gegevens die door verzekeraars zijn verstrekt. Hierbij word dus géén rekening gehouden met het feit dat daar waar géén tegenpartij in beeld was, veelal NIETS bekend is bij verzekeraars. Bovendien zit er een enorm groot verschil tussen afhandeling en daarbij géén aanspraak meer kunnen doen én daadwerkelijk opheffing van lichamelijke klachten ! De "werkelijke" getallen met betrekking tot herstel, zullen dus naar alle waarschijnlijkheid nog veel meer ten nadelen van slachtoffers uit pakken !

Om meer duidelijkheid te krijgen, wordt veel onderzoek verricht naar het postwhiplash syndroom, onder meer met behulp van röntgenfoto's van de nek en resultaten van neuropsychologisch onderzoek. Ook doet men onderzoek naar het verschil in EEG (elektroencefalogram, een 'hersensimpje') tussen whiplashpatiënten en niet-patiënten. Daaruit blijkt dat er wel verschillen zijn, maar het probleem is dat de patronen die in het EEG van de whiplashpatiënten voorkomen, ook bij andere ziekten te zien zijn. En dat betekent dat niet onomstotelijk bewezen kan worden dat deze afwijkingen zijn veroorzaakt door het whiplashongeluk.



Problemen met de verzekering

Er zijn vaak problemen met een whiplash als het gaat om een schade vergoeding van een verzekering. Er zijn duidelijke klachten, maar het is heel moeilijk om aan te tonen dat het door het desbetreffende ongeluk of val komt. Er is vaak niets te zien op röntgenfoto's en scans. En als er iets te zien is, toon dan maar eens aan dat daar de klachten vandaan komen en dat dat van het ongeval komt. De meningen van bijv. een chiropractor worden niet voor vol aangezien door een verzekeringsmaatschappij. Het is nog steeds een alternatieve geneeswijze. Er zijn heel veel mensen die dit soort problemen hebben met verzekeringsmaatschappijen.

Heeft u nou ook problemen of misschien wel oplossingen, mail me dan. Misschien kunt u veel mensen helpen met uw verhaal.

Note; Juist omdat een Whiplash vaak moeilijk aantoonbaar is, maar daar in tegen juist zo'n verscheidenheid van problemen met zich mee kan brengen, heeft het een extra grote impact. Men stuit vooral op héél erg veel onbegrip van verzekeraars, uitkerende instantie's, en zelfs bepaalde specialisten, waardoor begrip van familie en vrienden nóg belangrijker is dan anders. Daar naast brengt de problematiek van een Whiplash juist ook voor die zelfde familieleden extra beslommeringen met zich mee. Een Whiplash is dus niet alleen voor jou als slachtoffer een hele beproeving maar ook voor je familie! Ik zeg dan ook meestal.

De Whiplash heeft niet alleen mij maar óók mijn familie ziek gemaakt, en daarom moeten we er samen van zien te herstellen! In revalidatietrajecten zal je dan ook snel te maken krijgen met oproepen waarbij je familie niet mag ontbreken!

Méér uit deze reeks;

[Welkom](#)

[Whiplash](#)

[Whiplas zin en onzin](#)

[Behandelingen](#)

[Verhalen](#)

Ook kunt u rechtstreeks [contact op nemen via mail](#)

vrgr, Paul