



EHBO / Self-Support bij whiplash verdacht letsel.

Misschien is het woord EHBO niet helemaal correct gekozen, omdat er op deze pagina van uit wordt gegaan dat men ter plaatse van het ongeval al hulp heeft gehad van ambulance dan wel arts ter plaatsen. Zo niet, wordt er hier wél van uit gegaan dat men de eigen huisarts heeft bezocht. Is dat geen van alle gebeurt terwijl u nekkachten ervaart, raad ik u aan om dat alsnog zo spoedig mogelijk te doen ! Daar naast raad ik u in geval van mogelijk nekletsel aan, om ten aller tijden foto's te laten maken. Zélf s al komt er op dat moment niets uit, kunnen ze van grootste waarde zijn als vergelijkingsmateriaal in een later stadium. Self-Support, is een term die ik hierbij graag in het leven roep als noemer voor de therapeutische oefening die men zelf kan doen, welke uiteindelijk nog het méést effectief zijn bij whiplashverdacht letsel.

Wáárom deze handleiding ?

Helaas is mij wel héél erg duidelijk geworden dat er totaal geen lijn zit in het omgaan met whiplashverdacht letsel door hulpverleners. Dat is een héél trieste constatering, juist omdat men hier door héél veel herstelbaarheid laat liggen. Sterker nog. Ik moet met regelmaat ontdekken dat mensen alleen maar méér klachten op loopt, door verkeerd advies.

Schuldige ?

Ik denk niet dat je altijd maar de schuld bij de huisarts kunt leggen. Al zijn genoeg huisartsen die veroordelen en voorbarige conclusies trekken ten opzichten van het hele whiplash verhaal. Maar de grootste verantwoordelijke hier voor zijn; de specialisten en dan in het bijzonder de zgn. beroeps- verenigingen, én niet te vergeten de in dienst van verzekeraars werkende letselschade-experts met zgn medische achtergronden. Want die laatste proberen ook nogal eens wat in de pap te brokkelen hebben, uiteraard hierbij gericht op de verzekeraars. Máár je mag de zich zelf overal aanprijzende therapeuten van de meest uiteenlopende therapieën, zeer zeker niet vergeten ! Allen claimen zéér effectief te zijn in geval van whiplash. Zetten websites vol met kreten om de whiplashverdachte patiënt te lokken. Logisch dat men daar gevoelig voor is, want iedereen wil van dit vreselijke letsel verlost worden. Maar het is zéér onterecht want géén van allen kan de door hen aangeboden therapie wetenschappelijk onderbouwen als zijnde adequaat bij whiplashverdacht letsel. Als je héél goed na denkt is dat ook heel logisch want ; Hoe kan je in vredesnaam een adequate therapie bedenken voor een letsel waarvan men absoluut niet weet wát dit letsel eigenlijk is ? Dé succetherapie bestaat dus niet en áls die wel bestaat, is men pas in staat om deze te benoemen zodra whiplash een duidelijk te ontdekken en uit te leggen letsel is. Ik zeg hiermee niet dat men nu maar gelijk met alle therapieën moet gaan stoppen. Neen, ik zeg dat het claimedrag absoluut verkeerd is én zelfs gevaarlijk in geval van bepaalde aangeboden therapieën.



Wát gebeurt er eigenlijk ?

We gaan er dus vanuit dat men medisch onderzocht is en dat de conclusie luid; Niets gebroken ! Om goed met de klachten om te gaan, moet men allereerst de primaire gevolgen kennen. In "alle" gevallen, heeft het lichaam zich schrap gezet (tijdelijke verkramping, veroorzaakt vanuit een reflex) ! In geval van een auto ongeluk, moet men zich nog iets extra's realiseren nl; dat die reflex plaats vindt op het moment dat men de eerste klap hoort en voelt. Dáár zit nu net het venijn want; Tijdens een ongeval met een auto krijg je met twee krachtmomenten te maken. De eerste en minst erge, vind plaats bij het eerste contact. De tweede en meest heftige, vind echter plaats nadat de kreukelzone helemaal in elkaar gedrukt zit en niet meer verder kan. Ons overlevingsmechanisme reageert echter op de éérst !

**Het "onderbewustzijn regelt dat overlevingsmechanisme.
De kracht waar mee onze spieren e.d. aangetrokken worden, is absurd groot.**

Om een idee te geven; spieren zijn zo sterk dat indien de geestelijke rem er niet zou zijn, zij zichzelf kapot kunnen trekken. Het onderbewustzijn is in staat om een kracht te genereren die soms wel 10x sterker is dan onze fysieke kracht. Ik had vroeger een "ongelukkige" tante (kinderlijke benoeming van geestelijk gehandicapt). Zij heeft samen met mijn ome, destijds jaren lang met ons samen in de ouderlijke boerderij gewoont. Later is ze naar een zgn vrije instelling verhuist, waar we met grote regelmaat kwamen. Daar zaten mensen met een kinderlijk verstand van zeg maar een zes jarige. Zij waren per definitie al veel sterker dan de begeleiders. Maar als zij écht door het lint gingen, wisten zelfs 6 begeleiders zich soms niet eens raad, met de krachten waar mee zij te maken kregen. Zij zijn het levende bewijs van de ongeremde kracht van het onderbewustzijn.

Zodra het onderbewustzijn als in een reflex de boel op slot zet, is ons lichaam daar dus eigenlijk helemaal niet meer op ingesteld. Alleen hier door kán al de nodige schade aan spieren en weefsel optreden.

Omdat deze zo krachtig is, duurt dit ook maar kort. En juist op het moment dat het lichaam zich ontspannen heeft om die energie los te laten, komt die tweede klap ! Vandaar die enorme algehele spierpijn, daags na een ongeval. Dat dit pas daags daar na op tredt, heeft veelal te maken met het wel of niet in geestelijke shock verkeren én de aanwezigheid van verhoogt adrenaline. Het lichaam verkeert dus bijna altijd na een ongeval in een "lichamelijke shock" toestand.



Wát te doen ?

Geef het lichaam vooral de eerste dagen na het ongeval, genoeg tijd en kans om zichzelf te herstellen. Dus, veel rusten. Maar, daar naast moet men wélk zorgen dat alle spieren en weefsel soepel blijven en gewrichten en kapsels voldoende vocht op kunnen blijven nemen. Als men hier namelijk niet voldoende voor zorgt, zullen klachten alleen maar toenemen en herstel ernstig vertraagd worden, met de nodige gevolgen van dien.

Nek oefeningen.

Hier onder geef ik een paar voorbeelden van oefeningen, die je al meteen kunt doen zónder gevaar voor extra letsel.

Dit is het zgn Self-Support en kan door iedereen uitgevoerd worden zónder allerlei dure hulpmiddelen, grote ruimte én dure therapeuten !

Voorwaarden voor alle oefeningen geld;

- ** Oefen 2/3x per dag.
- ** Doe de oefeningen zittend.
- ** Beweeg de nek niet achterover !
- ** Indien duizeligheid, misselijkheid of andere symptomen optreden, niet meer doen en contact op nemen met huisarts of fysiotherapeut.
- ** De oefeningen mag je best wel voelen maar dit gevoel moet na het oefenen wel weer weg trekken.

Om te controleren of u het hoofd en de nek recht houdt, is er een handig hulpmiddeltje nl de vuist. Bal de vuist en zet de vuist óp het borstbeen (met wijsvinger onder) en leg daar uw kin op.

Oefening.1

Dit is de meest belangrijke, en is om de trekspanning van uw nekspieren te verminderen én voldoende ruimte te houden op de nekwerfels.

Zorg dat uw nek recht is. Zet vervolgens uw arm tegen de borst met de wijsvinger omhoog en onder tegen uw kin.

Trek nu langzaam de kin naar de borst en zorg dat de vinger recht blijft.

Als u het goed doet, voelt u dat u de nek oprekt.

Houd dit ongeveer 5 seconden vast en herhaal het 5 tot 10 keer.

Houd daarbij de eerder beschreven voorwaarden in acht !

Zie volgende blad voor oefening 2



Oefening.2

Deze oefening is om het draaibereik van de nek te bevorderen, dan wel zo optimaal mogelijk te houden.

Controleer éérst weer of de stand van de nek en het hoofd, goed zijn.

Draai nu het hoofd langzaam zo ver mogelijk naar links en houd dit 3 tot 5 seconden vast.

Draai het hoofd terug naar de midden stand (neus vooruit) en houd dit ook weer 3 tot 5 seconden vast.

Draai het hoofd langzaam zo ver mogelijk naar rechts en houd dit wederom 3 tot 5 seconden vast.

Draai het hoofd terug naar de midden stand (neus vooruit) en houd dit ook weer 3 tot 5 seconden vast.

Dit kunt u 5 tot 10 keer herhalen.

Oefening.3

Met deze oefening rekt men de nek/schouder spieren op.

Indien men een spiegel heeft, is dit een handig hulpmiddel.

Zorg dat u tijdens de gehele oefening, beide oren evenveel kunt zien.

Controleer weer eerst of de stand van de nek en het hoofd goed zijn.

Kantel het hoofd nu langzaam zijwaarts, dus met het oor richting de schouder.

Voel de spier rek en houd dit 5 tot 10 seconden vast.

Breng uw hoofd vervolgens weer in de ruststand.

Doe het zelfde nu weer maar dan de andere kant op.

Houd wederom 5 tot 10 seconden vast, om vervolgens weer langzaam terug te gaan naar de ruststand.

Herhaal dit 5 tot 10 keer.

Opmerking;

Uiteraard zijn er nog veel meer oefeningen maar dit zijn de meest essentiële.

Deze oefeningen worden zowel door fysiotherapeuten als ook revalidatieklinieken meegegeven als thuistherapie.

Ondanks dat ik deze informatie zéér zorgvuldig heb omschreven en hier met u deel, kan ik op geen enkele wijze aansprakelijk gehouden worden voor mogelijke gevolgen in wat voor zin dan ook.

Indien u twijfelt, adviseer ik u om contact met uw huisarts op te nemen.

Hij/zij kan u dan evt doorsturen naar een fysiotherapeut.

Ik hoop dat ik u hier mee weer een eind op weg heb kunnen helpen.

Eventuele vragen kunt u stellen via de [contact pagina](#)

Óók bent u van harte welkom om een kijkje te nemen op ons [Forum](#)

Véél succes met uw herstel !

Paul van Doormalen

Webmaster