

"Whip-lash" - skade



Piskesmældsskade af nakken Træningsprogram for tilskadekomne

Finn Johannsen, speciallæge i reumatologi,
fysiurgi og idrætsmedicin

Hvad er Whip-lash

En whip-lash skade opstår oftest efter en påkørsel bagfra, hvor hovedet kastes voldsomt frem og tilbage. Herved forstuvnes nakken.

Ligesom ved andre former for forstuvning, for eksempel af anklen, overstrækkes ledkapsel og ledbånd, og der kan opstå skader på ledbrusk. Derudover kan muskler, sener og nervetråde beskadiges.

Disse skader kan ikke ses på røntgen eller scanninger.

Symptomer ved en Whip-lash skade

Symptomerne kan opstå med det samme, men oftest viser de sig over de følgende dage til uger og er tilstede i måneder til år.

Symptomerne kan variere fra person til person, men nedenfor nævnes de hyppigste.

Nakkesmerter er det hyppigste symptom. Smerterne udløses i starten fra det beskadigede væv, og senere som en følge af muskelspændinger. Smerterne kan vedvare lang tid, også efter skaden er ophølet. Dette skyldes, at langvarige smerter kan udløse øget følsomhed af nerverne og dermed lave smertetærskel. Dette forværres af psykiske og sociale problemer.

Stivhed af nakken opstår på grund af en øget muskelspænding, der primært forårsages direkte af skaderne, og senere udløses af smerterne.

Ledkapsel og ledbåndsskader giver desuden dårlig stabilitet og balance af nakken og hovedet. I et forsøg på at beskytte leddene, vil en whip-lash skade person uvilkårligt spænde musklerne.

Hovedpine opstår grundet muskelspændingerne, hvor især smerter i muskelhæfterne højt oppe i nakken kan udløse hovedpinen.

Svimmelhed udløses af den forstyrrede balance i nakken, som ikke stemmer overens med balancesignalerne fra ligevægtsorganet i det indre øre og fra øjnene. Ved provokation (eks. gyngen eller blot at kigge fra side til side) kan der udløses en køresygelignende tilstand med svimmelhed, kvalme og evt. opkastninger.

Øresusen kan opstå som følge af skader på det indre øre.

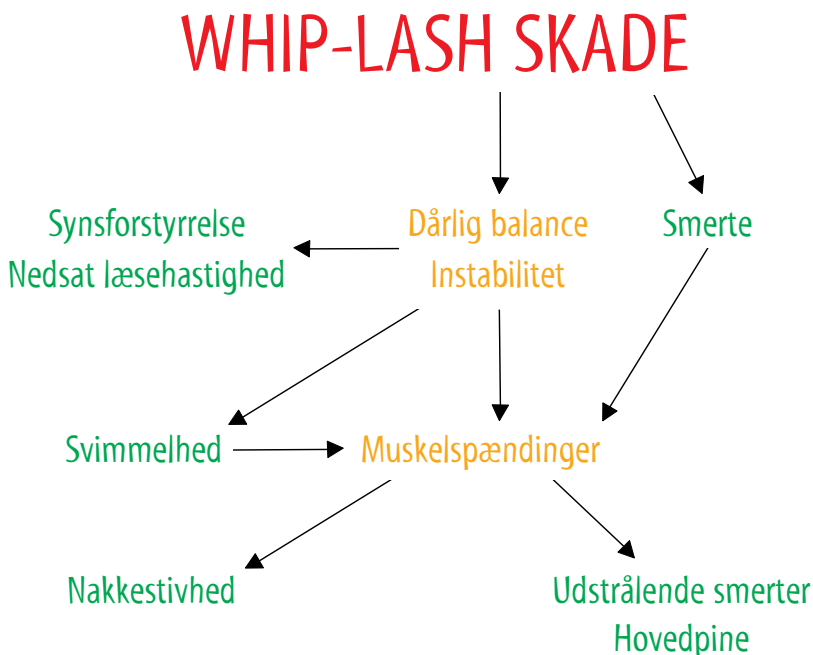
Udstrålende smerter og snurren til skulder og arm eller ned i ryggen ses hyppigt efter en whip-lash skade. Dette er i reglen forårsaget af muskelspændinger i nakke og skulder. I sjældnere tilfælde skyldes det beskadigelse af nervevæv.

Psykiske føgevirkninger kan forekomme ved langvarige symptomer efter en whip-lash skade. Disse viser sig ved nedsat koncentration, svækket opmærksomhed, forringet hukommelse og hurtigere udtrætning. Hvis man ikke er opmærksom på disse forstyrrelser og forsøger at kæmpe imod ved fortsat at søge udfordringer i livet og accepterer de nederlag, som vil komme, vil det medføre en tiltagende passivitet, som fastholder eller forværrer symptomerne.

Andre skader kan opstå ved ulykken. Der ses således hyppigt lokaliserede skader på hoved, skulder, arm, lænderyg og bækken. Disse skader vil ikke blive gennemgået i denne folder.

Symptom diagram

Der er ofte tale om et meget komplekst symptombillede, hvor de enkelte symptomer påvirker hinanden.



Som det fremgår af ovenstående diagram, er den dårlige balance og muskelspændingerne vigtige at behandle.

Balancen kan optrænes ved forskellige balanceøvelser, og muskelspændingerne kan nedbringes ved at genoptræne bevægeligheden og lave udspændingsøvelser. Derudover kan man forbedre ophelingen og stimulere ernæringen af musklerne ved styrketræningsøvelser.

Synsforstyrrelser og svimmelhed optrænes ved øvelser for øjnene.

Hvorledes disse øvelser kan udføres vil blive gennemgået i det følgende.

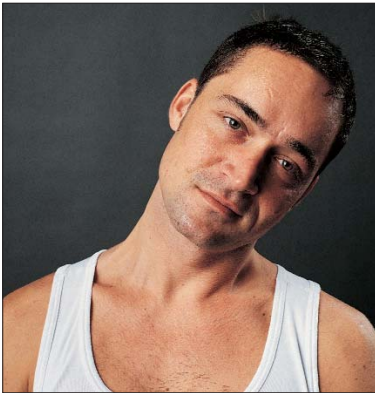
Akut behandling

Ro i nogle dage. Undlad at køre bil, bus, cykel og lign. Undlad sport. Undlad at færdes i store menneskemængder, hvor man risikerer skub og puf.

Is på nakken for at mindske smerter, blødning, hævelser og muskelspændinger. Kan udføres med en pose frosne ærter eller knuste isterninger i en plastpose eller lign. men husk at placere et viskestykke mellem hud og ispose for at undgå forfrysninger af huden.

Bevægeøvelser startes straks ved roligt at bevæge nakken igennem med dine egne nakkemusklér, så langt som smerterne tillader. Når øvelserne udføres med dine egne nakkemusklér, er der ingen risiko for yderligere skader. (se billeder på side 7).

- Før hagen roligt ned mod brystet
- Bøj roligt hovedet bagover
- Bøj roligt hovedet direkte til siden (øre mod skulder)
- Drej roligt hovedet til siden



Genoptræning

Bevægeøvelser

Som anført under akut behandling fortsættes og udvides til gradvist at gå i alle retninger.

Således må man også prøve at gøre nakken lang ved at føre hovedet lige bagud og lave dobbelthager (*se billede nedenfor*).

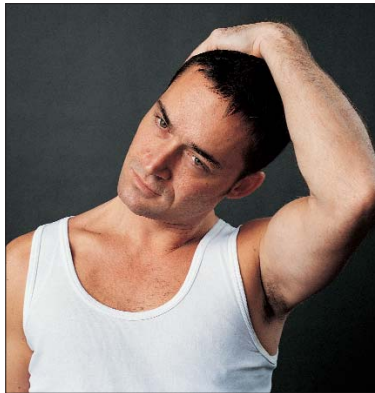
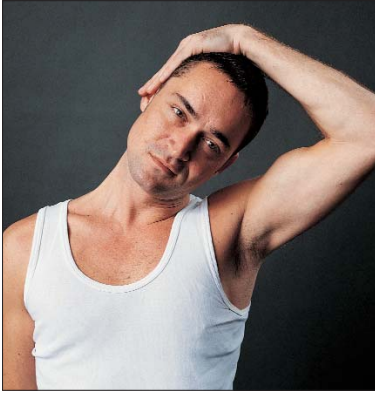
Efterhånden øges bevægeudslaget ved at trække roligt i hovedet i de forskellige bevægeretninger.

Til sidst laves egentlige udspændingsøvelser:

Flet fingrene bag nakken og træk hovedet forsigtigt fremover (*se billede nedenfor*).

Sid på en stol. Med den ene hånd holder man fast i stolen, så skulderen fikseres, med den anden hånd griber man fat i hovedet og trækker det forsigtigt mod siden. Øvelsen udføres med forskellige grader af rotation af hovedet (*se billeder på side 9*).



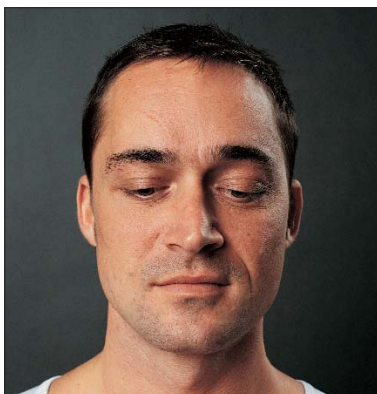


Øjen-træning

Dette er især vigtigt ved synsbesvær, læsebesvær og svimmelhed. Start med at kigge på et punkt og bevæg langsomt hovedet fra side til side, og op og ned.

Øvelserne udføres indtil der kommer symptomer (svimmelhed, kvalme) og 5-10 sekunder mere.

Kan dette klares i 1 minut, holdes hovedet stille i neutralstilling, og med øjenbevægelser kigger man skiftevis på punkter til højre og til venstre og oppe og nede. Gradvis øges træningen ved at lave øvelserne med hovedet placeret i forskellige stillinger, og tempoet øges gradvist.

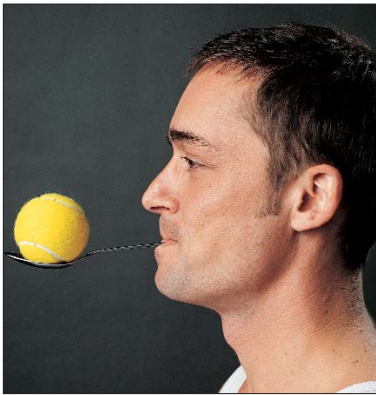


Balancetræning

Udføres i starten med en badebold op ad en væg, med panden styres bolden lidt op og ned og lidt til højre og venstre (*se billede på side 13*).

Øvelsen udføres, indtil der kommer svimmelhed, kvalme eller smerter i nakken. Når dette kan klares 2 minutter, trænes balancen med en ske i munden, hvorpå man placerer en tennisbold eller en lettere bold (*se billeder på side 13*).

Nakkebalancen trænes så ved at lave øvelser, medens tennisbolden balanceres i skeen. Start med at gå lidt rundt med hovedet i neutralstilling. Senere kan man holde hovedet i forskellige stillinger, mens man går, eller gå mens hovedet bevæges til højre og venstre. Gradvist øges træningens sværhedsgrad ved at balancere tennisbolden, medens man rejser og sætter sig i en stol, og til sidst kan man sætte sig på gulvet og rejse sig op igen.



Styrketræning

Helingen af muskel- og seneskader stimuleres bedst ved kontrollerede belastninger. Derudover er det vigtigt at have en god muskelstyrke til stabilisering af nakken.

Hold hovedet i neutralstilling. Sæt den ene håndflade over øret i samme side og tryk hovedet mod hånden uden at bevæge hovedet (*se billede side 15*). Øvelsen laves mod begge sider.

Hold hovedet i neutralstilling. Sæt begge håndflader i panden og tryk hovedet mod hænderne uden at bevæge hovedet (*se billede side 15*).

Hold hovedet i neutralstilling. Flet hænderne i nakken og tryk hovedet mod hænderne. Uden at bevæge hovedet (*se billede side 15*).

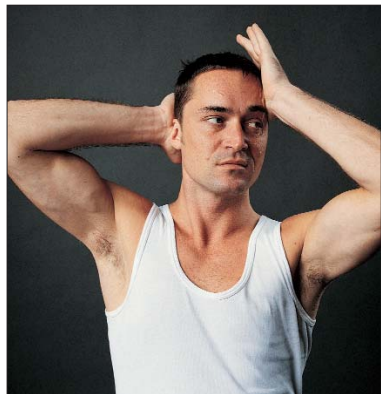
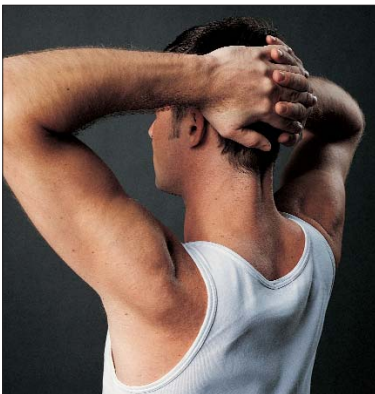
Sæt den ene håndflade i den ene side af panden og den anden håndflade i den anden side af bagehovedet. Tryk hovedet imod hænderne ved at forsøge at rotere hovedet (*se billede side 15*). Øvelsen udføres i begge retninger.

Øvelserne udføres med 5 sekunders tryk i hver retning og gennemføres 3 gange.

I starten holdes hovedet i normal stilling, men senere udføres øvelserne med hovedet i forskellige stillinger.

Når ovenstående kan udføres, laves såkaldte "concentriske øvelser" ved at hånden giver lidt efter, og således tillader en lille bevægelse.

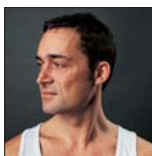
Til sidst laves såkaldte "excentriske øvelser" ved at armen trækker eller trykker lidt mere end hovedet kan holde. Dette udføres først til sidst, da det er en stor belastning for musklerne at trække sig sammen samtidig med, at de forlænges.



Træningsstigen

Øvelserne udføres 3-6 gange dagligt uden halskrave. Efter træningen bør man slappe af ved at lægge sig behageligt i rygliggende stilling med en god nakkestøtte, og evt. varmepude på nakken.

Ved tydelig symptomforværring dagen efter er man gået for hurtigt frem, og går et trin ned på stigen.



- Ro
- Is
- Bevægeøvelser
- Evt. halskrave



- Bevægeøvelser
- Øjentræning med hovedbevægelse
- Balancetræning med badebold
- Styrketræning med hovedet i neutralstilling
- Undlad løft over 5% kropsvægt
- Evt. halskrave



- Bevægetræning, lav langnakke
- Øjentræning fra side til side, op og ned
- Balancetræning med tennisbold i ske
- Styrketræning med hovedet i forskellige stillinger
- Undlad løft over 5% kropsvægt
- Evt. halskrave i visse situationer



- Funktionstræning
- Gå /løb i cirkler
- Drej rundt
- Lig på gulvet og rul rundt



- Bevægetræning, udspænding
- Øjentræning, hurtigt
- Balancetræning, kropsbevægelse
- Styrketræning, excentrisk
- Undlad løft over 10% kropsvægt



- Bevægetræning, med let udspænding
- Øjentræning med forskellige hovedstillinger
- Balancetræning, med hovedbevægelser
- Styrketræning, concentrisk
- Undlad løft over 10% kropsvægt
- Undlad halskrave

Træningen kan suppleres med fysioterapi, manuel behandling, massage, afspænding, akupunktur, blokader, smertestillende medicin og psykologisk smerte- og krisebehandling.

En behandling, der ikke medfører bedring, bør ikke fortsættes med mindre behandlingsophør medfører en klar forværring.

Forebyggelse af whip-lash skader

Som nævnt opstår en whip-lash skade oftest ved påkørsel bagfra.

De vigtigste måder at forebygge på er derfor:

- 1: Hold afstand i trafikken.
- 2: Når du holder stille, placeres en fod på bremsen, for at aktivere bremse-lygterne og bremseaccelerationen ved en evt påkørsel.
- 3: Høj placering af bremse-lygter gør det lettere at se en opbremsning.
- 4: Bilsædets rygstøtte bør stå næsten lodret for at undgå, at man glider op over hovedstøtten ved bagfra påkørsel.
- 5: Placer bilens hovedstøtte så tæt på baghovedet som muligt. Hovedstøttens øverste kant skal være mindst syv centimeter over personens øjenhøjde.
- 6: Airbags anbefales.
- 7: Der findes i dag sæder, som giver efter ved påkørsel bagfra ved at knække i ryglænet, hvorved nakken beskyttes.



Finn Johannsen, speciallæge i reumatologi.

Dette hæfte er udarbejdet af Finn Johannsen, speciallæge i reumatologi. Hæfterne kan rekvireres ved henvendelse til Novartis Healthcare A/S, Lyngbyvej 172, 2100 København Ø, tlf. 39 16 84 00.