



Schleudertrauma - ein lösbares Problem

Patienteninformation

Bei Ihnen hat Ihr Arzt ein Schleudertrauma festgestellt. Dabei handelt sich um eine unangenehme und schmerzhafte Erkrankung, die durchaus zu Einschränkungen führen kann. Aber: Komplikationen, die eine besondere Behandlung erfordern wie z. B. eine Operation, können heute sicher erkannt werden. Wenn dies bei Ihnen ausgeschlossen worden ist, können Sie darauf hoffen, dass in einigen Tagen bis allenfalls wenigen Wochen die Störungen abklingen, wenn Sie Folgendes beachten:

Hilft hier Schonung?

Auch wenn eine natürliche Reaktion jedes Menschen auf Schmerzen Schonung ist, so bedenken Sie bitte, dass durch Schonung Ihre Halsmuskulatur rasch an Kraft und vor allem Ausdauer verliert, wie man es selbst bei Leistungssportlern beobachten kann. Als Folge geht bald das harmonische Zusammenspiel, die Koordination, Ihrer Halsmuskeln verloren. Parallel zu dieser Verschlechterung der Funktion lässt die Belastbarkeit der Halsmuskeln nach, die doch viele Stunden über den ganzen Tag hin erhebliche Haltearbeit zu leisten haben. Das Ergebnis sind **mehr** Schmerzen, die noch dazu **schneller** und **früher** auftreten und **an Intensität zunehmen** können. Bald wird es immer schwerer, sich aus diesem Kreislauf herauszuwinden.

Was hilft und was kann getan werden?

Eine solche ungünstige Entwicklung kann man leicht vermeiden. Wie bei allen anderen **akuten** Schmerzen dürfen Sie selbstverständlich Schmerzmittel nehmen. Beginnen Sie aber mit weniger schädlichen Mitteln (z. B. Paracetamol), von dem Sie nach Bedarf und Verordnung Ihres Arztes auch mehrmals am Tag Tabletten einnehmen können. Ansonsten ist lokale Kälte hilfreich, auch wenn viele Patienten Wärme als angenehmer empfinden. Kälte allein ist ein hilfreiches Schmerzmittel. Zudem wird die Schwellung der Muskeln gedrosselt, was wiederum auch Schmerzen verringert. Sie können hierzu Cool Packs für ca. 5-7 Minuten auf den Nackenbereich auflegen. Ansonsten **vermeiden Sie zu viel Schonung! Bleiben Sie in Bewegung - bewegen Sie Kopf und Hals so gut wie möglich!**

Damit ist die Prognose günstig, dass Ihre Halsmuskulatur bald wieder ihre alte Funktion und damit auch ihre alte Belastbarkeit zurückgewinnt. Sie werden sehen, dass Sie schnell wieder in Ihren gewohnten Alltag zurückfinden!

Dr. med. Bernhard Kügelgen
Ärztlicher Direktor des MVZ Koblenz®
Leitender Arzt des Therapiezentrum Koblenz®

Anschrift Neversstr. 7-11 · 56068 Koblenz
Telefon 0261 - 30 33 0 0
Fax 0261 - 30 33 0 33
E-Mail kuegelgen@therapiezentrum-koblenz.de
Internet www.therapiezentrum-koblenz.de



Zentrum für ambulante Krankenversorgung



Zentrum für Rehabilitation und Prävention

ganzheitlich · aktivierend

**zurück in ein
selbstbestimmtes
Leben**

