



Whiplash kan iedereen overkomen...

Whiplash is een heftige slingerbeweging van het hoofd ten opzichte van de romp. Daardoor ontstaat een plotselinge overrekking van de nek. De oorzaak is vaak een verkeersongeval, maar veel minder bekend is dat men ook een whiplash kan oplopen door onder andere een val, een sport- of bedrijfsongeval en bij ongelukken thuis.

De gevolgen kunnen ingrijpend zijn:

- Ernstige en aanhoudende gezondheidsklachten, zoals pijn in het hoofd en in het nek- en schoudergebied, vermoeidheid, concentratiestoornissen.
- Beperkingen op het sociale vlak.
- Beperkte belastbaarheid thuis en op het werk.

Het primaire letsel van een whiplash in de nek en het hoofd is vooralsnog niet goed zichtbaar te maken. Samenkomen met familie en vrienden wordt vaak vermeden. Een groep mensen en al het praten/muziek veroorzaakt vaak een enorme druk in het hoofd waardoor de klachten erger kunnen worden. Dit roept vaak onbegrip op bij de omgeving van de whiplashpatiënt.

Men ziet er immers niet "ziek" uit.

Datzelfde geldt ook voor situaties op het werk. Ondanks diverse aanpassingen, zoals bijvoorbeeld een headset, aangepast computerscherm kan hij/zij de werkdruk en tijdsduur van het werk niet altijd aan. Ook het lang in eenzelfde houding zitten/staan is belastend en het kan zijn dat de whiplashpatiënt daarom regelmatig even gaat rondlopen. Dit alles kan leiden tot onvrede bij collega's. Men snapt er niets van.

TIPS:

- Duidelijke afspraken zijn daarom belangrijk, evenals het vermijden van dubbeltaken.
- Ook een prikkelarme omgeving kan helpen om het werken mogelijk te maken.
- Het is goed te beseffen, dat de ontstane situatie ook voor de omgeving belastend kan zijn.
- Bespreek de klachten/beperkingen met uw omgeving en zoek ook naar oplossingen. Hierdoor ontstaat er meer begrip voor uw situatie.

Herstel:

Tussen de 15.000 en 20.000 mensen lopen jaarlijks een whiplashletsel op. Velen van hen houden gelukkig maar korte tijd last van klachten. Ongeveer 50% is binnen twee jaar klachtenvrij.

Wat kan men zelf doen?

- Ga zo spoedig mogelijk naar de huisarts.
- Een goede pijnstilling kan zinvol zijn. Overleg dit met de huisarts.
- In de eerste weken goed uw grenzen bewaken. Het is belangrijk dat u rust, ontspanning en inspanning afwisselt.
- Eventueel fysiotherapie met een zachte behandeling.

TIPS:

- Actief blijven is belangrijk, zowel bij acute als chronische whiplash. Om op een gezonde manier actief te kunnen zijn is het raadzaam:
 - te letten op een goede lichaamshouding,
 - uw dagelijkse activiteiten af te stemmen op uw belastbaarheid,
 - regelmatig oefeningen te doen.
- Als uw klachten aanhouden is het van groot belang dat uw huisarts inzicht krijgt in de aard van uw klachten. Spreek met uw arts niet alleen over de pijn en beperkingen, maar ook over andere zaken die u bezighouden, zoals de gevolgen voor uw werk en mogelijke schaderegeling. De huisarts kan u dan doorverwijzen naar een specialist.

De **WHIPLASH STICHTING NEDERLAND** is de patiëntenvereniging voor mensen met whiplash. Zij helpt actief en vanuit ervaringsdeskundigheid.

- Ervaringsdeskundige contactpersonen beantwoorden whiplash inhoudelijke vragen en geven praktische informatie en handige tips via telefonische hulpdienst: tel. **035-2042002** en een e-mailhulpdienst **vraag@whiplashstichting.nl**
- De WSN biedt informatie en advies via een juridische helpdesk.
- De WSN bevordert via bijeenkomsten en social media het contact tussen lotgenoten.

Whiplash Stichting Nederland

Noorderweg 62, 1221 AB Hilversum

E: info@whiplashstichting.nl

I: www.whiplashstichting.nl

T. 035-2042003 (secretariaat)



Besloten Facebookgroep - 'Whiplash'
www.facebook.com/groups/617714601755566/



@whiplash_wsn



Whiplash Stichting Nederland

