

# Whiplash

Een whiplash ontstaat als je je nekspier verrekt, bijvoorbeeld door een aanrijding van achteren. Hierdoor kun je nekpijn en hoofdpijn krijgen, en je misselijk, moe of duizelig voelen. Ook kunnen er problemen zijn met onthouden of je aandacht ergens bij houden.

Door een whiplash krijg je pijn aan je nek, schouders en soms ook je armen. Omdat je nek stijf voelt, is het lastig om deze te bewegen.



Vaak krijg je ook allerlei andere klachten, zoals:

- moeite met ergens je aandacht bijhouden
- moeheid
- problemen met onthouden
- duizeligheid
- misselijkheid
- hoofdpijn
- erg gevoelig zijn voor geluid en licht (overprikkeling)

## Diagnose van een whiplash

Een whiplash krijg je door een ongeluk waarbij je hoofd eerst hard naar achteren en daarna hard naar voren is geslingerd. Dit gebeurt meestal door een ongeluk in het verkeer. Maar het kan ook gebeuren tijdens het sporten, je werk of een ongeluk thuis.

Door een whiplash krijg je pijn aan je nek, je schouders en

soms ook je armen. Dit maakt het lastig om deze delen van je lichaam te bewegen.

Vaak zijn er ook andere klachten. Zoals hoofdpijn, moeheid of duizeligheid. Ook kun je moeite hebben met onthouden en je aandacht ergens bijhouden. In de maanden na het ongeluk kun je extra veel last van klachten krijgen.

Met deze klachten kom je vaak eerst bij je huisarts. Die zal je eerst vragen stellen over het ongeluk en je klachten, en daarna je lichaam onderzoeken. Vaak kan de huisarts hierna bepalen of je een whiplash hebt.

Meestal is verder onderzoek niet nodig. Soms verwijst de huisarts je door naar een fysiotherapeut of oefentherapeut. Als verder onderzoek wél nodig is, dan verwijst de huisarts je door naar een speciale arts in het ziekenhuis. Meestal is dit een neuroloog.

Bij een whiplash is er op een scan van je hersenen geen schade te zien. Het maken van een scan van je hersenen heeft daarom geen zin. Een arts kan de diagnose alleen stellen door te vragen naar je klachten en de gebeurtenis waardoor deze ontstaan zijn.

## **Oorzaken van een whiplash**

Een whiplash ontstaat door een onverwachte en heel snelle beweging waarbij je hoofd eerst hard naar achteren en daarna hard naar voren slingert. Door deze beweging rekt je nek te ver uit. Hierdoor kunnen bepaalde delen van en rond je nek, hoofd en schouders beschadigd raken.

Een whiplash krijg je meestal door een ongeluk in het verkeer. Maar het kan ook ontstaan door een ongeluk tijdens het sporten, je werk of gewoon thuis.

# Behandeling van een whiplash

Meestal gaan de klachten die bij een whiplash horen vanzelf over.

Direct na het ongeluk zal de huisarts of fysiotherapeut je aanraden om alles zo gewoon mogelijk te blijven doen. Soms geven zij je oefeningen om te zorgen dat je dagelijkse activiteiten weer zo snel mogelijk zelf kunt doen. Door veel te bewegen kun je de kans op blijvende klachten kleiner maken.

Als je problemen met denken of problemen met emoties hebt, dan kan een neuropsycholoog je speciale therapie geven. Zoals cognitieve gedragstherapie. En als er problemen zijn met zien, dan kan een functioneel optometrist je daarmee helpen.

Door de whiplash kun je in het begin veel pijn hebben. Dit gaat meestal vanzelf over. Heel soms gebeurt het dat je er veel pijn aan overhoudt. Als dit zo is, dan kun je terecht in een speciaal pijncentrum. Hier heb je een verwijzing van je huisarts voor nodig.

## Gevolgen van een whiplash

Als je een whiplash krijgt, gaan de klachten meestal binnen een paar weken tot maanden vanzelf over.

Het kan ook zijn dat je er blijvende klachten aan overhoudt. De whiplash kan dan verschillende gevolgen hebben:

- **Iets begrijpen:** je kunt problemen krijgen met onthouden en ergens je aandacht bijhouden. Dit kan het moeilijker maken om dingen te begrijpen.
- **Jezelf verplaatsen:** een whiplash kan leiden tot problemen met bewegen, je evenwicht en zien. Bij ernstige klachten kan fietsen of autorijden dan ook gevaarlijk zijn. Een stukje wandelen kan vaak nog wel. Dit kan de pijn soms zelfs verminderen.

- **Jezelf verzorgen:** je omrollen in bed, je gezicht scheren, je kleren aantrekken. Als je vaak een stijve, pijnlijke nek hebt kan het lastiger zijn zulke dingen te doen.
- **Omgaan met anderen:** door verschillende mentale en lichamelijke klachten kun je minder energie hebben om anderen te zien of spreken. Ook kun je problemen met emoties krijgen.
- **Dagelijkse activiteiten:** het kan nodig zijn om dagelijkse activiteiten anders aan te pakken en rustig op te bouwen. Ook genoeg rust nemen, je spieren oefenen en speciale hulpmiddelen gebruiken kan helpen.
- **Meedoen aan de wereld:** bij ernstige klachten is het mogelijk dat je bijvoorbeeld niet meer kunt werken of sporten. Ook kun je het gevoel hebben dat je omgeving je klachten niet goed begrijpt.

*(Bron en meer informatie: Hersenstichting)*