

WHIPLASH

Een whiplash is vaak het gevolg van een aanrijding van achter of opzij, maar een ander ongeval kan ook de oorzaak zijn. Wanneer spreken we van een WHIPLASH en wat heeft Oefentherapie Cesar of Mensendieck u te bieden?

Wat is WHIPLASH ?

Een whiplash kan leiden tot verschillende symptomen en verschijnselen.

In het gunstigste geval heeft u geen neklachten of andere lichamelijke problemen.

In het wat minder gunstige geval zijn er problemen in verschillende gradaties

- Nekklachten zoals pijn, stijfheid of gevoeligheid, geen andere lichamelijke symptomen en/of afwijkingen.
- Nekklachten en problemen met spieren en gewrichten, ondermeer bewegingsbeperking en lokale drukpijn.
- Nekklachten en neurologische symptomen, zoals verminderde of afwezige peesreflexen, zwakte en uitvalsverschijnselen.
- Nekklachten en fracturen of ontwrichtingen.

Klachten

Bij een whiplash kunnen verschillende klachten voorkomen zoals: klachten van het bewegingsapparaat (dus de spieren en gewrichten), cognitieve stoornissen (minder goed kunnen nadenken, minder snel begrijpen, iets niet meer weten), vegetatieve verschijnselen (meer of minder transpireren), stoornissen in de zintuiglijke waarneming (zien en horen, voelen, proeven en ruiken), stoornissen in vitaliteit (levenslust, conditie) en na enige tijd veranderingen in de persoonlijkheid (kortaf, depressiever, ongeduldiger). De prognose voor patiënten met de verschijnselen genoemd onder de punten 1 en 2 is gunstig.

Behandeling

Een standaard behandeling is er tot op heden nog niet. Het doel van de behandeling is het zoveel mogelijk activeren van de patiënt binnen diens grenzen en de duur van de klachten beperken.

Soms wordt een halskraag geadviseerd, maar vaak lijkt een vroegtijdige actieve benadering meer effect te hebben dan een passieve benadering.

Bij patiënten in klasse 3 is bij heftige pijn 1 week rust geïndiceerd. Geen bedrust!

Bij pijn worden er vaak medicijnen (pijnstillend, koortswerend, ontstekingsremmend) voorgeschreven, om toch te proberen de patiënt actief te laten blijven.

Oefentherapie Cesar/Mensendieck

Bent u angstig om te bewegen, omdat u bang bent dat er iets beschadigen kan?

Oefentherapie Cesar/Mensendieck is dan bij uitstek geschikt om u stapje voor stapje het vertrouwen in uw eigen lichaam terug te geven.

Uit angst voor bewegen gaat u vaak minder doen, waardoor de spierkracht afneemt en de klachten kunnen verergeren. Ook kunnen nieuwe, andere klachten ontstaan door de afnemende activiteit.

De oefentherapeut herkent een gespannen of verkeerde houding en beweging en kan u helpen met het aanleren van een betere ADL (Activiteiten van het Dagelijks Leven).

Hierdoor neemt het vertrouwen in uw eigen lichaam weer toe en verdwijnt veel onnodige angst en daarmee de spanning. Eveneens helpt de oefentherapeut inzichtelijk maken wat er wel en niet kan.

Ook kan de werkplek of thuissituatie worden bekeken en aangepast, eventueel in samenwerking met de bedrijfsarts, maatschappelijk werker en/of ergotherapeut.

Behandeling

De behandeling door een oefentherapeut Cesar/Mensendieck is er op gericht u te leren zo goed mogelijk om te gaan met uw lichamelijke mogelijkheden en beperkingen.

- U wordt u bewust van spanning en ontspanning.
- U wordt bewust van de juiste houdingen en bewegingen, thuis, met sporten en op het werk.
- U leert hoe u de doorbloeding van de spieren bevordert en hoe u uw conditie kunt verbeteren.
- U leert hoe u uw hele lichaam kunt ontspannen.
- U leert hoe u op lichaamssignalen kunt reageren en hoe u met stress om kunt gaan.
- U leert hoe u zelf uw klachten kunt verminderen.
- U krijgt informatie, advies en begeleiding.

Verwijzing en vergoeding

Als u in aanmerking wilt komen voor een chronische verwijzing van 3 maanden, welke vergoed wordt vanuit de basisverzekering, dient u eerst verwezen te worden door een specialist. Als er na een behandelperiode van 3 maanden nog sprake is van trias bewegingsverlies, conditieverlies en cognitieve stoornissen, dan is een verlenging met max. 6 maanden mogelijk. In alle andere gevallen kunt u gebruik maken van de directe toegankelijkheid oefentherapie. U kunt dan ook zonder verwijzing van huisarts of specialist naar de oefentherapeut Cesar/Mensendieck. De behandeling wordt vergoed via de aanvullende verzekering.

Nadere informatie

Zowel individuele behandeling als groepsbehandeling worden vergoed door de zorgverzekeraars vanuit de aanvullende verzekering.

(N.b. De kosten voor groepslessen zijn voor eigen rekening.)

Adressen

Voor inlichtingen kunt u zich wenden tot een oefentherapeut Cesar/Mensendieck in uw omgeving. Kijkt u daarvoor op www.oefentherapeut.nl in de praktijkzoeker of belt u met de beroepsorganisatie (Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck).

- Vereniging van Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck (VvOCM)
Kaap Hoordreef 54
3563 AV Utrecht
tel: 030-26 256 27
info@vvocm.nl
www.vvocm.nl
www.oefentherapeut.nl
- Telefoongids/Gouden Gids (www.goudengids.nl)
Onder de O van Oefentherapeut Cesar/Mensendieck of
de C/M van Cesar/Mensendieck Oefentherapie
- Whiplash Stichting
030-65 650 00
info@whiplashstichting.nl
www.whiplashstichting.nl