

Whiplashskada

Vad kan skadas?

Eftersom skademekanismen vid whiplash är oklar är det svårt att avgöra vilka vävnadsstrukturer som kan skadas. Det finns sannolikt ett flertal skadetyper. Nästan aldrig syns skadorna på röntgen. I de flesta fall rör det sig om en lindrig stukning av halskotpelaren och översträckning av angränsande muskulatur, och besvären försvinner lika snabbt som vid en fotledsstukning. I enstaka fall kan ledband, diskar och facettleder skadas.

Symtom

Om man får symtom efter skadetillfället är det oftast stelhet och smärtor i nacken. Symtomen kan komma direkt, efter några timmar eller efter några dygn. Andra vanliga symtom är huvudvärk och/eller yrsel, ibland utstrålade smärtor till armarna, i undantagsfall också till benen. Domningar, illamående och omtöckning kan förekomma.

De flesta blir återställda

Majoriteten, 80-90% blir återställda efter whiplashskadan.

Läkarkontakt

Det är viktigt att så snart som möjligt vända sig till läkare. En noggrann klinisk undersökning bör läkaren alltid göra. Skadan bör dokumenteras.

Egenvård: Vad kan jag göra för att bli återställd?

Man kan behöva ta det lugnare under några dagar men det är bra att bibehålla sina vanliga rutiner.

- Som smärtlindring kan du prova isbehandling på nacken.
- Om musklerna känns spända och ömma efter några dagar kan värme hjälpa som avslappning.
- Tänk på din hållning när du sitter, står och går.
- Rör på dig, ta korta promenader.
- Det är bra att redan från början träna rörlighet i nacken. Vrid huvudet mjukt och långsamt från sida till sida 10 gånger. Detta ökar cirkulationen och minskar stelhet.
- Undvik tunga lyft och arbete med armarna ovan axelhöjd.

Sjukgymnastik

Om besvären kvarstår kontakta en sjukgymnast som hjälper dig att komma vidare.