

Het Whiplashteam

Revalidatie na een whiplashtrauma

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

informatie

Wat is een whiplashletsel?

Een whiplashletsel is een verstuiking of “zweepslag” van de nek. Dit kan gebeuren als uw hoofd en nek ten opzichte van uw lichaam met veel kracht en snelheid een plotselinge slingerbeweging maken. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren bij een auto-ongeval of een val (trauma). Hierdoor kunt u pijn krijgen in uw nek of schouder. Ook kunt u andere klachten krijgen zoals hoofdpijn, duizeligheid en slaapproblemen.

Door de pijn en de andere klachten kan het zijn dat u bepaalde bewegingen zo min mogelijk probeert te maken. Hierdoor kunt u uw lichaam op den duur steeds minder belasten waardoor u zich minder prettig gaat voelen.

De klachten gaan vaak binnen enkele weken vanzelf over, eventueel met hulp van de huisarts en fysiotherapie. Soms duurt het herstel langer. Dan kan het nodig zijn dat verschillende hulpverleners samen met u aan uw herstel gaan werken. Dit heet een multi-disciplinaire aanpak. U wordt dan zo snel mogelijk na het trauma verwezen naar het whiplashteam.

Wat is het whiplashteam?

In het whiplashteam werken twee neurologen, een klinisch psycholoog en drie fysiotherapeuten samen. De multidisciplinaire aanpak bestaat uit een deskundige beoordeling -kort nadat het trauma plaatsvond- en een behandeling. Deze behandeling start in de eerste drie maanden na het trauma. Door deze samenwerking proberen wij de best mogelijke zorg aan u te geven.

De werkwijze van het whiplashteam

De neuroloog doet medisch onderzoek en verwijst u zo nodig door naar de fysiotherapeut en de klinisch psycholoog.

Met de klinisch psycholoog praat u over hoe u het ongeval (trauma) heeft verwerkt. U bespreekt verder welke beperkingen het ongeval heeft veroorzaakt en hoe u zo goed mogelijk om kunt gaan met uw klachten. De psycholoog geeft u praktische adviezen en aandachtspunten en overlegt met u of er verder psychologisch onderzoek nodig is. Soms spreekt de psycholoog met u af dat er nog één of meerdere vervolggesprekken nodig zijn.

De fysiotherapeut doet fysiotherapeutisch onderzoek. Hierna maakt de fysiotherapeut een behandelprogramma dat speciaal op uw situatie is afgestemd. De bedoeling van de fysiotherapie is dat u uw lichaam weer beter kunt belasten. U gaat oefeningen doen die zoveel mogelijk aan uw persoonlijke situatie zijn aangepast. Verder geeft de fysiotherapeut advies over hoe u weer kunt gaan werken en hoe u uw hobby's, sport en uw dagelijkse activiteiten weer op kunt pakken.

Het is niet van te voren te zeggen hoe lang de totale behandeling duurt. Dit verschilt per persoon. Hoe lang u onder behandeling blijft bepaalt u in overleg met het whiplashteam maar de behandeling duurt nooit langer dan zes maanden.

Het is belangrijk dat u tijdens en na de behandeling zelf activiteiten onderneemt om ervoor te zorgen dat u uw lichaam zo goed mogelijk kunt blijven belasten. Hierdoor zult u zich meestal prettiger voelen.

Samenstelling whiplashteam

Dhr. M. de Waal, neuroloog

Dhr. L.P.L.H. Cuijpers, klinisch psycholoog

Mevr. A.D. Bontekoe-Versluis, fysiotherapeut

Mevr. N.L. Vegter, fysio/ manueeltherapeut

Mevr. S. van den Berg, fysiotherapeut

Vragen?

Als u nog vragen heeft, kunt u bellen met:

- Afdeling Fysiotherapie (078) 654 12 57
- Afdeling Medisch Psychologie (078) 654 29 84
- Polikliniek Neurologie (078) 654 51 50

Wilt u uw mening geven over deze folder? Dat kan hier: www.asz.nl/foldertest/

Albert Schweitzer ziekenhuis
mei 2018
pavo 00 51