



Whiplash

In het kort:

- Whiplash betekent zweepslag. Je hoofd en nek slingeren eerst hard naar achteren en daarna hard naar voren. Hierdoorrekt je nek te ver uit en kan er een verrekking van je nek ontstaan.
- Een whiplash komt meestal door een aanrijding in het verkeer, maar kan ook ontstaan door een ongeluk op het werk, thuis of bij het sporten.
- Door een whiplash kun je klachten krijgen zoals nekpijn, rugpijn of hoofdpijn. Ook kan je nek stijf voelen. Soms word je daarbij ook duizelig of misselijk.
- Meestal verdwijnen de meeste klachten binnen een paar weken tot een paar maanden.
- Maar soms gaan de klachten niet vanzelf over, of worden juist erger. Je kunt je dan moe voelen of moeite hebben om je te concentreren.
- Het is belangrijk om te blijven bewegen en om inspanning af te wisselen met ontspanning.
- De oefentherapeut kan je helpen om je klachten door een whiplash te verminderen.

Zo helpt de oefen-therapeut je

Heb je last van een whiplash? De oefentherapeut helpt je om je klachten te verminderen. Ook als je door je klachten moeite hebt met je dagelijkse activiteiten, kun je bij de oefentherapeut terecht. Oefentherapie begint met een gesprek en een lichamelijk onderzoek. Daarna maakt de oefentherapeut samen met jou een behandelplan en start de behandeling.

Het eerste gesprek / de intake

In het eerste gesprek vraagt de oefentherapeut welke klachten je hebt en of je daardoor moeite hebt met je dagelijkse activiteiten. Ook vraagt de oefentherapeut je wat jij van de behandeling verwacht en wat je doel is.

Lichamelijk onderzoek

Na het eerste gesprek doet de oefentherapeut een lichamelijk onderzoek. De oefentherapeut onderzoekt je klacht, jouw houding en manier van bewegen. Daarbij kijkt de oefentherapeut bijvoorbeeld naar

- je ademhaling
- de spanning in je spieren
- de kracht van je spieren
- je evenwicht.

Ook checkt de oefentherapeut of je gewrichten soepel zijn. Als het nodig is doet de oefentherapeut tests om te onderzoeken of je zenuwen goed werken.

Een doel en plan voor de oefentherapie

Na het onderzoek bespreekt de oefentherapeut met je welke behandeling er mogelijk is. Samen met de oefentherapeut beslis je wat het doel wordt van de oefentherapie.

rapie. Daarna maakt de oefentherapeut samen met jou een plan voor de therapie om dit doel te kunnen halen. Het is belangrijk om hier samen goede afspraken over te maken. Het doel van oefentherapie bij whiplash kan bijvoorbeeld zijn dat je klachten minder worden, dat je meer activiteiten kan doen of dat je weer fit en sterker wordt.

Oefentherapie behandeling bij whiplash

Tijdens de oefentherapie behandeling werk je zelf actief aan het verminderen van je klachten. De oefentherapeut helpt je hierbij en maakt een programma met oefeningen die passen bij jou en jouw situatie. Soms kun je daarbij een app of een ander digitaal hulpmiddel gebruiken.

Je krijgt informatie en uitleg over whiplash en leert hoe je:

- sneller kunt genezen
- je klachten kunt verminderen
- kunt oefenen om je evenwicht en spierkracht te verbeteren

Door de oefentherapie behandeling ga je met plezier bewegen. Je leert hoe je door gezond te ademen en te ontspannen beter met je klachten om kunt gaan. Je wordt fitter en sterker en kunt weer actief zijn in je dagelijks leven.

Je wilt dat je klachten verminderen en wegblijven. Daarom is het belangrijk dat je ook thuis oefent. De oefentherapeut legt je uit hoe je de oefeningen tijdens

je dagelijkse activiteiten kunt doen. En hoe je ook na de behandeling actief kunt blijven bewegen. Zo haal je het beste resultaat, voor langere tijd.

Wat kun je zelf doen?

Als je een whiplash hebt, is het de eerste dagen na het ongeluk verstandig om wat rustiger aan te doen. Dan kan je lichaam zich herstellen. Ga dus niet intensief werken of sporten, maar blijf wel bewegen, voor zover dat gaat. Je hoeft geen 'bedrust' te houden. In overleg met je huisarts kun je medicijnen tegen de pijn krijgen.

Na de eerste paar dagen kun je rustig aan weer beginnen met je normale dagelijkse activiteiten. Door ontspannen te bewegen, herstel je sneller en is er minder kans op blijvende klachten. Het is belangrijk om een goede balans te vinden tussen activiteit en rust. Met de juiste begeleiding kun je goed herstellen van een whiplash.

