

Wat is een whiplash?

Whiplash is een verzamelnaam voor klachten die optreden nadat het hoofd een plotse, heftige beweging heeft gemaakt. In eerste instantie kunnen de klachten variëren van pijn in de nek en schouders tot hoofdpijn, misselijkheid en braken, pijn en/of tintelingen in armen en benen.

Hoe ontstaat een whiplash?

Een whiplash ontstaat in de meeste gevallen bij mensen die als inzittende van een auto betrokken zijn bij een ongeval, waarbij de auto van achteren wordt aangereden (maar zijdelings of frontaal kan ook). Het lichaam is gefixeerd door de autogordel, maar het hoofd maakt een plotse heftige beweging: een soort 'zweepslag'. (Deze beweging kan natuurlijk ook op andere manieren als letsel optreden; denk bijvoorbeeld aan een sportongeval of dergelijke).

De zweepslag gaat met veel snelheid en kracht gepaard en deze krachten werken in op de weefselstructuren in de nek. Je krijgt uitrekking, compressie en verschuivingen van de wervels en de wervelgewrichten, de tussenwervelschijven, de gewrichtsbanden, de spieren, de zenuwbanen, het hersenweefsel en het lichaamsvlies. Als het ware een ernstige kneuzing van de weefselstructuren.

In elk van deze weefsels kunnen dus microletsels (kleine bloedingen) optreden. Er zijn 4 indelingen (Quebec taskforce) in verhouding tot de ernst van whiplash letsels.

Klasse 1: de klachten beperken zich tot nekpijn en stijfheid zonder lichamelijke afwijkingen;

klasse 2: nekpijn met bewegingsbeperking door spier- en gewrichtsletsel; klasse 3: er is sprake van bijkomende zenuwuitval; klasse 4: breuken van wervels. Het kan daarom bij ernstige klachten wenselijk zijn om in overleg met de huisarts verder onderzoek te laten doen aan de nek (röntgenfoto of MRI-scan).

Gevolgen van whiplash?

Meestal zijn de klachten binnen 6 maanden verdwenen of sterk verminderd (bij 75 - 90 % van de patiënten), maar bij 10 % kunnen er voor onbepaalde tijd klachten blijven bestaan, zonder dat er aantoonbare lichamelijke afwijkingen zijn te vinden. Soms kunnen er zelfs allerlei gedragsmatige veranderingen optreden die het ziekteproces nog (extra) ongunstig beïnvloeden; bijvoorbeeld sneller geïrriteerd zijn, stressgevoeliger, emotioneler, seksuele problemen, extreme vermoeidheid, slapeloosheid, geheugen- en concentratieproblemen, wazig zien of overgevoeligheid voor licht en geluid, oorsuizingen en duizeligheid.

Behandelingen bij whiplash

Over het algemeen is rust in de eerste 3 weken het belangrijkste. Dat wil niet zeggen dat u uw nek niet mag bewegen, maar uw rust gunnen als de pijn toeneemt, is zeker aan te bevelen. Het gebruik van een halskraag is eigenlijk alleen de eerste week aanbevolen bij grotere letsels. U kunt al in een vroeg stadium beginnen met acupunctuurbehandelingen.

Wat kan acupunctuur doen bij whiplash?

Acupunctuur werkt goed bij pijnklachten. Volgens de visie van de Traditionele Chinese Geneeswijzen (TCG) ontstaan pijnklachten door het niet goed stromen van energie (Qi) en bloed (Xue). Alle weefselstructuren in de nek hebben door de uitrekking en de daaropvolgende compressie veranderingen in de energiestroom gekregen waardoor Qi en Xue stagneren. Door het herstellen van deze stagnatie, via het aanprikken van bepaalde punten op uw lichaam en in de pijnlijke zones herstelt acupunctuur de Qi en Xue stroom en verdwijnt de pijn. Als u al langere tijd last heeft van whiplashklachten is het ook raadzaam naar een acupuncturist te gaan, want deze kan met de behandeling tevens positief inwerken op alle genoemde bijkomende klachten.

Wordt acupunctuur terugbetaald?

Behandeling door een acupuncturist die aangesloten is bij de BAF wordt door enkele mutualiteiten gedeeltelijk terugbetaald. Informatie hierover is te verkrijgen bij uw ziekenfonds of bij de BAF-acupuncturist.

Ook hebben een aantal verzekeringsmaatschappijen terugbetalingakkoorden afgesloten met BAF in het kader van hun (sport)ongevallen- en hospitalisatieverzekering. U kunt hierover informatie vinden in uw polisvoorwaarden, bij uw makelaar of bij de BAF-acupuncturist

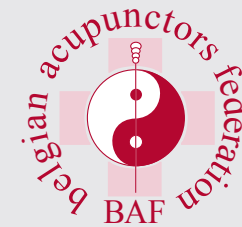
Erkende acupuncturisten

De adressenlijst van acupuncturisten, erkend door de wettige beroepsvereniging Belgian Acupunctors Federation BAF, kan geraadpleegd worden op de website www.acupunctuur-baf.be,

of is verkrijgbaar door een aan uzelf geadresseerde en voldoende gefrankeerde omslag te sturen naar:

BAF, Postbus 82, 2900 Schoten

Whiplash?



**Acupunctuur
kan
helpen**

Qu'est-ce qu'un whiplash?

Whiplash est un nom collectif pour les plaintes qui interviennent après que la tête ait fait un mouvement soudain et violent. En premier lieu les plaintes peuvent varier de douleurs dans la nuque et les épaules jusqu'au mal de tête, à la nausée et vomir, douleurs et/ou fourmillements dans les bras et les jambes.

Comment surgit-un whiplash?

Un whiplash surgit dans la plupart des cas chez des passagers qui sont impliqués dans un accident de voiture et dont la voiture a été heurtée par l'arrière (également latéralement ou frontalement). Le corps est fixé par la ceinture de sécurité, mais la tête fait un mouvement violent soudain comme "un coup de fouet". (Ce mouvement peut naturellement aussi se produire d'autres façons et provoquer une lésion : par exemple par un accident de sport ou semblable)

Ce coup de fouet se manifeste avec beaucoup de force et de vitesse et ces forces agissent sur les structures molles de la nuque. Il peut en résulter des extensions, des compressions et des déplacements des vertèbres et articulations vertébrales, des disques intervertébraux, des ligaments, des muscles, des nerfs, du cerveau et de la membrane de la moelle épinière. En quelque sorte une contusion grave des structures molles.

Des microtraumatismes (petites hémorragies) peuvent se produire dans chacun de ces éléments.

Il y a 4 catégories (Quebec taskforce) en proportion de la gravité des lésions du whiplash:

dans la classe 1: les plaintes se limitent à la douleur de la nuque et à la raideur sans anomalies physiques

dans la classe 2: douleurs de la nuque avec mobilité restreinte causée par une lésion musculaire et articulaire

dans la classe 3: défaillance du système nerveux

dans la classe 4: rupture vertébrale. Lors de plaintes graves il est recommandable de voir un médecin pour des examens approfondis de la nuque (radiographie ou IRM-scan)

Les conséquences du whiplash?

Souvent dans les 6 mois les plaintes ont disparu ou ont fortement diminué (chez 75 - 90 % des gens) mais chez 10 % des gens les plaintes peuvent persister pour une durée illimitée sans avoir trouvé des anomalies physiques démontrables. Même parfois toutes sortes de changements peuvent influencer davantage négativement le processus de maladie : p.e. des troubles visuels ou de concentration, d'irritabilité, de sensibilité, de sexualité, de fatigue extrême, perte de sommeil, d'acouphènes et d'audition ou sensibilité pour la lumière et le bruit.

Traitements en cas d'un whiplash

En général un repos de 3 semaines est le plus important. Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas bouger votre nuque, mais si la douleur augmente nous vous recommandons certainement le repos de la nuque. La minerve est seulement recommandée la première semaine et en cas de lésions graves. Vous pouvez commencer les traitements d'acupuncture dès le début.

Que fait l'acupuncture au whiplash ?

L'acupuncture est efficace en cas de douleur. Selon l'optique de la Médecine traditionnelle chinoise (MTC) les plaintes de douleur surgissent suite au manquement de la circulation d'énergie (Qi) et du sang (Xue). Toutes les structures molles ont subi des changements de la circulation énergétique causés par l'extension et par la suite par la compression causant la stagnation de Qi et Xue. En remédiant à cette stagnation, en insérant des aiguilles dans des points bien déterminés du corps et dans les zones douloureuses, l'acupuncture redémarre la circulation de Qi et Xue et la douleur disparaît. Il est aussi recommandable de consulter un acupuncteur en cas de plaintes persistantes de whiplash car le traitement peut agir positivement sur des plaintes suite au whiplash.

L'acupuncture est-elle remboursée ?

Le traitement par un acupuncteur affilié à la BAF est partiellement remboursé par quelques mutuelles. Des informations à ce sujet sont disponibles auprès de votre caisse d'assurance maladie ou chez un acupuncteur affilié à la BAF.

Un certain nombre de compagnies d'assurances ont conclu un accord avec la BAF dans le cadre de leur police accident (du sport) ou hospitalisation. Vous trouverez des informations à ce sujet dans votre police, chez votre courtier ou auprès d'un acupuncteur affilié à la BAF.

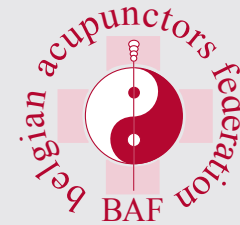
Acupuncteurs reconnus

La liste des acupuncteurs reconnus par l'association professionnelle légale "Belgian Acupunctors Federation BAF", peut être consultée sur le site www.acupunctuur-baf.be,

ou peut être obtenue en envoyant une enveloppe adressée à vous-même et dûment affranchie à:

BAF, Postbus 82, 2900 Schoten.

Whiplash?



L'acupuncture
peut être
efficace