

Was ist ein Schleudertrauma?

Ein Schleudertrauma kann durch einen Autounfall mit Aufprall, einen Sport- oder Arbeitsunfall und Ähnlichem geschehen und wird auch *Beschleunigungstrauma der Halswirbelsäule* oder *HWS-Distorsionstrauma* genannt.

Nach Somatic-Experiencing® gehört ein Schleudertrauma in die Kategorie ‚*Aufprall bei hoher Geschwindigkeit*‘.

Der Körper reagiert auf ein äußeres Ereignis und ist für diesen Vorgang wie z.B. eine hohe Geschwindigkeit nicht geschaffen. Trauma steckt immer im Körper.

Beim Schleudertrauma ist vor allem die Halswirbelsäule betroffen. Hals- und Nackenmuskulatur kann auf die plötzliche, ruckartige Bewegung nicht ausreichend schützend einwirken. Dabei kommt es zu Zerrungen oder kleinen Rissen in Muskeln, Sehnen oder Bändern, welche die Halswirbelsäule umgeben.

Dabei werden die Strukturen von HWS, Kopf, Nerven und Gehirn nicht direkt geschädigt.

Schleudertrauma ist eine Kombination aus Überdehnung und Kontraktion.

Schleudertrauma wird häufig kontrovers diskutiert. Grund dafür ist auch die Auswirkung auf rechtliche und versicherungsrelevante Themen wie Schadensersatz und Kosten.

Was passiert beim Schleudertrauma?



Physiologisch werden bei z.B. einem Verkehrsunfall mit Aufprall die Strukturen im Hals ruckartig vor- und zurückbewegt. Dabei werden Muskeln und Sehnen vor allem im Bereich der HWS überdehnt und überstreckt.

Diese Strukturen *kontrahieren* und verharren anschließend in einer *Schutzhaltung*.

Die äußere Krafteinwirkung bei einem Schleudertrauma führt zu Zerrungen, Stauchungen, Verletzungen und Überdehnungen an Muskeln und Bändern.

Verletzungen des Knochens oder der Nerven sind die Ausnahme. Die Bandscheiben der HWS werden gestaucht. Häufig sind außerdem die Facettengelenke der HWS betroffen.

Mechanisch können Schmerzmuster bei einem Autounfall zusätzlich durch den Sicherheitsgurt verursacht werden und Nackenstützen können zusätzlich zu einem Kopfanprall führen.

Bereits geringe Geschwindigkeiten von 10–20 km pro Stunde reichen aus, um große Beschleunigungskräfte auf den Kopf auszuüben, was auch seitlich passieren kann.

Schleuder-Trauma

Zangengeburt können die gleichen Strukturen in ähnlicher Art und Weise schädigen.

Symptome:

Das Nervensystem destabilisiert und verharrt im Alarmzustand oder Überlebensmodus. Das Geschehen aktiviert die zuständigen Gehirnareale für Gefahr, vor allem den 10. Cranialnerv, den Vagus, der seinen Ursprung an 3 Stellen im Stammhirn hat.

Diese Aktivierung verursacht Symptome wo dieser innerviert:

Typisch sind Nackenschmerzen, Kopfschmerzen und Verspannungen der Nackenmuskulatur.

Weitere mögliche Beschwerden: Gefühl von Instabilität im Nacken, Schwindel, Tinnitus (Ohrgeräusche), Benommenheit, Gangstörungen, Kopfschmerz, Schluckstörungen, Konzentrationsstörungen, Neuropathische Schmerzen in der Kopf-, Kiefer- und Nackenregion, evtl Schmerzen. auch in Schultern, Armen, Gesicht, Kraftminderung der Arme, Amnesie, Angst, Wut, Verhaltensstörungen, Sprachstörungen, Depressionen, Schuldgefühle, Sehstörungen wie Flimmer- oder Verschwommensehen, Schlafstörungen, Flashbacks, Gefühlsstörungen, Störungen der Konzentration/Aufmerksamkeit & des Gedächtnisses, Meiden des Unfallortes, Angst beim Autofahren, Libidostörungen, sich nicht als sich selbst fühlen und vieles Andere.

Beschwerden setzen oftmals erst einige Stunden oder Tagen nach dem Ereignis ein, können sich mit beschwerdefreien Intervallen abwechseln und manchmal auch ohne Behandlung wieder verschwinden. Eine Symptomatik kann manchmal auch erst später nach dem Ereignis auftreten. Die Beschwerden können sich bessern, aber bei einigen Betroffenen bleiben sie bestehen oder verstärken sich sogar.

Von einem andauernden oder chronifizierten Schleudertrauma spricht man, wenn es länger als 6 Monate anhält.

Dies kann insbesondere bei Vorschädigungen der HWS auftreten.

Behandlung:

Vor einer Behandlung z.B. mit CS sollten diagnostisch physiologische Verletzungen ausgeschlossen worden sein.

Direkt danach: Ruhe nach dem Unfall, Pause, Sicherheit wiederherstellen.

Generell: die Geschichte **NICHT** erzählen lassen, da das Erzählen und Wiederholen des Ereignisses das Trauma reaktiviert.

Da die betroffenen Strukturen nicht nur ‚mechanisch‘ geschädigt werden, sondern weit darüber hinaus, muß zunächst die Aktivierung, der Alarmzustand im Nervensystem gelöst werden.

Erst nach wiederhergestellter Sicherheit und Beruhigung im Nervensystem kann eine Behandlung mit der Cranio-Sakral Methode beginnen, denn es könnte sich sonst sogar negativ auswirken.

Zur De-Aktivierung des Alarm-Zustandes im Nervensystem könnte z.B. mit der Traumalösungs-Methode (SE) gearbeitet werden.

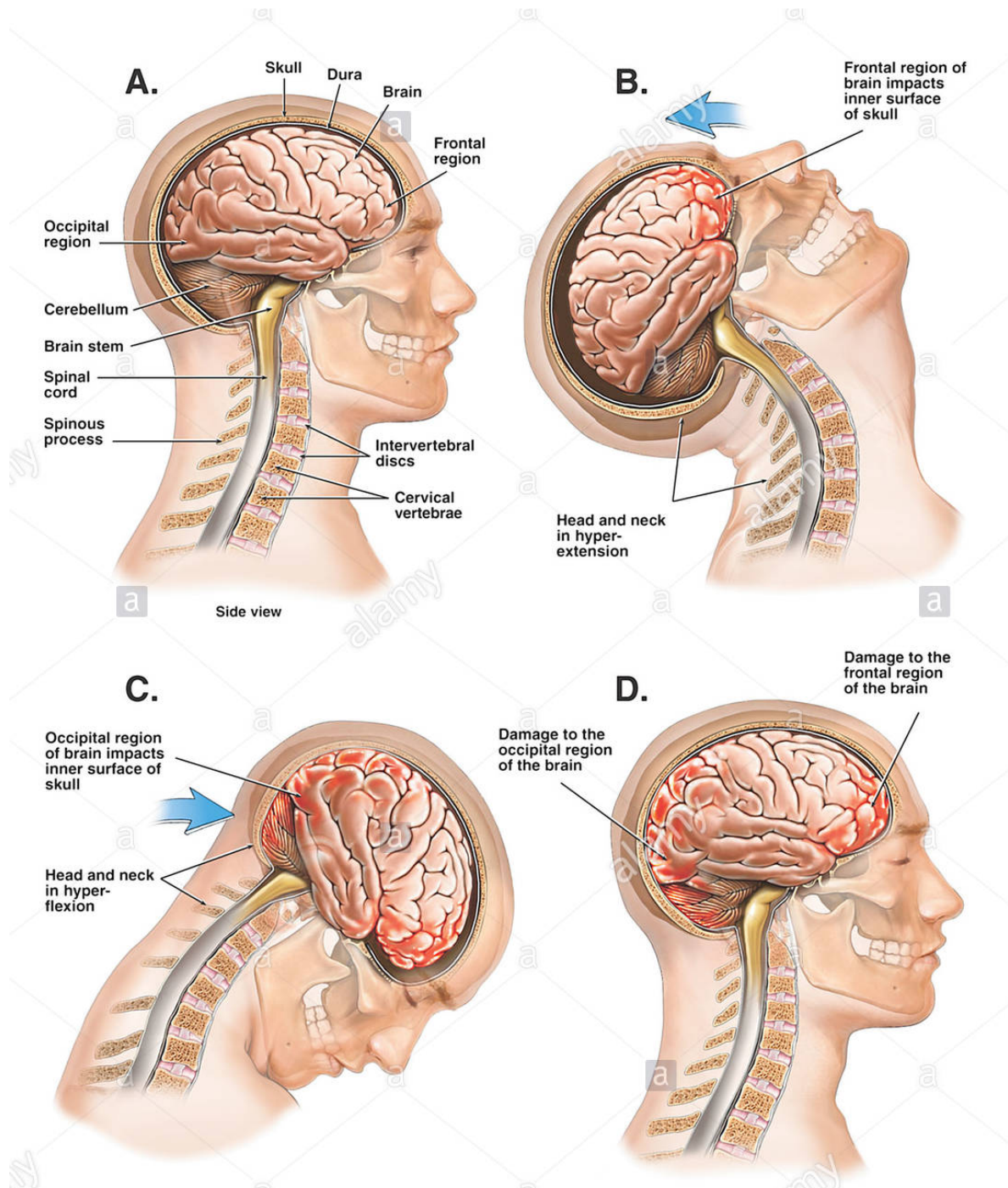
Dabei auf keinen Fall chronologisch erzählt, sondern SE beginnt mit der *sicheren* Ausgangssituation vor dem Unfall. Immer mit dem Schwerpunkt auf Sicherheit wird dann mit der Situation nach dem Unfall gearbeitet.

Schleuder-Trauma

Wann stellte sich da wieder ein Gefühl von (relativer) Sicherheit ein?

Sehr langsam in kleinen Schritt(ch)en von beiden zeitlichen Enden her nähert sich die Arbeit in Richtung Aufprall. Dabei wird viel Raum für das Geschehen im Körper und der Sicherheit im Hier und Jetzt gegeben.

Mit dem Moment des Aufpralls selbst wird als allerletztes gearbeitet.



 alamy stock photo

ADTWN3
www.alamy.com

Die Fotos unterliegen dem Urheberrecht.

Literaturhinweis: Renata Huonker-Jenny, Schleuder-Trauma Das unterschätzte Risiko