

Kopfschmerzen nach dem Unfall – Schleudertrauma und seine Folgen

Mehr als 400.000 Verkehrsunfälle mit Personenschaden erfasst die Polizei in Deutschland jährlich. Die häufigste Verletzung: Schleudertrauma, das sich häufig mit Kopfschmerzen, Schwindel, Sehstörungen und Übelkeit äußert. Neben einer kurzfristigen Ruhigstellung der Hals- und Nackenmuskulatur hat sich hier vor allem die Osteopathie bewährt.

Der Begriff Schleudertrauma bezeichnet nicht nur die Diagnose, sondern gleichzeitig den Unfallsmechanismus. Meist handelt es sich um die Folge eines Auffahrunfalls, der Betroffene sitzt dabei im vorderen Fahrzeug. Der Zusammenstoß erfolgt unerwartet von hinten, wobei eine starke Kraft auf den Nacken einwirkt, so dass der Kopf schnell nach vorne und wieder nach hinten geschleudert wird. Die Muskeln können die Beschleunigungskräfte nicht abbremsen, es kommt zu einer Zerrung. Auch bei Kletter- und Tauchunfällen können ähnliche Reaktionen auftreten.

Da der gesamte Kopf- und Nackenbereich eine hohe Nervendichte besitzt, kann eine Verletzung zu einer Vielzahl von Beschwerden führen. Diese zeigen sich meist erst nach einigen Tagen: Typischerweise handelt es sich um Kopfschmerzen, die bis in den Nacken reichen, Sehstörungen, Schwindelgefühle und Übelkeit. Daneben sind neurologische Störungen wie Kribbeln im Arm, Atem- und Schluckbeschwerden, aber auch Reizungen von Speiseröhre und Magen möglich. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Faszien, dünne bindegewebige Häute, die den ganzen Körper miteinander verbinden. Das Schleudertrauma kann einen regelrechten Abdruck in den Faszien hinterlassen und aufgrund der Verbindung der Faszien untereinander aus dem Schädel- und Nackenbereich zum Beispiel bis zu den Organen weitergeleitet werden und hier Funktionsstörungen verursachen.

Die angegebenen Symptome, die Unfallgeschichte und die körperliche Untersuchung bilden die Basis für die Diagnose. Eine Gehirnerschütterung, Knochenbrüche, Gelenkverletzungen oder andere schwerwiegende Verletzungen müssen nach dem Unfall durch Prüfung des Nervstatus, Röntgenuntersuchungen und eventuell auch einer Kernspin-Tomografie ausgeschlossen werden.

Während früher zur Therapie eine Halskrause verordnet wurde, gilt mittlerweile, dass eine lange Schonung den Heilungsprozess eher verzögert. Empfohlen wird daher nach einer kurzen Schonzeit von bis zu drei Tagen wieder alltägliche Aufgaben zu übernehmen und parallel mit krankengymnastischen Übungen und einer manuellen Therapie zu beginnen.

Eine osteopathische Behandlung zeigt hier gute Erfolge und kann zum einen helfen, die Muskulatur zu entspannen, die Beweglichkeit der Halswirbelsäule wieder herzustellen und Kopfschmerzen zu beheben. Zum anderen kann die Osteopathie Übelkeit und Schwindelgefühle als Folge einer Verletzung der Nervenrezeptoren lindern.

Unbehandelt können sonst Beschwerden lange bestehen bleiben oder sie zeigen sich erst sehr viel später, wenn die primären Symptome bereits abgeklungen sind. Denn ein Faszienabdruck bleibt auch bestehen, wenn sich die Nackenmuskulatur und die Bänder wieder entspannt haben, und kann sich in ganz anderen Bereichen des Körpers bemerkbar machen.

Der Osteopath sucht gezielt nach solchen Spannungen und folgt ihnen mit seinen Händen. So kann er Zusammenhänge und Ursachen erspüren und Fehlfunktionen beheben.

Auch wenn keine Symptome mehr bestehen, lohnt sich eine osteopathische Nachbehandlung eines Schleudertraumas um Spätfolgen vorzubeugen: eine bestehende Fehlspannung in diesem Bereich kann z.B. weiterhin Kopfschmerzen verursachen.

Abdruck honorarfrei.

Belegexemplar erbeten.