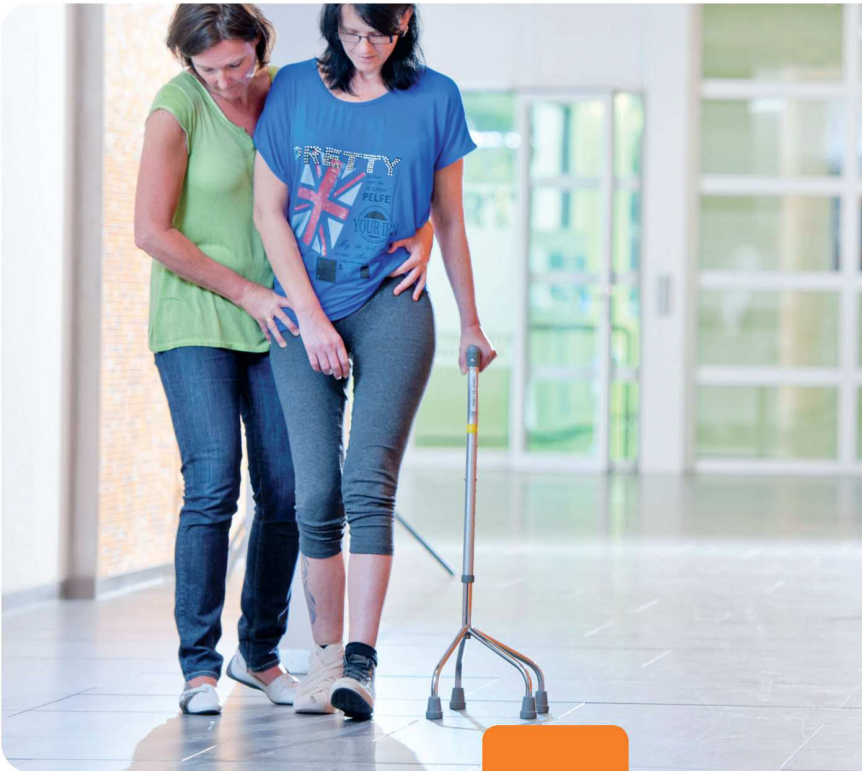




# Revalidatie na whiplashletsel



## **Wat is een whiplash?**

De naam die het meest gebruikt wordt is Whiplash Associated Disorder (WAD). Een Whiplash Associated Disorder ontstaat als gevolg van een plotselinge slingerbeweging van het hoofd en de nek ten opzichte van de romp. Er kunnen beschadigingen optreden aan de spieren, banden, zenuwbanen en gewrichten in de nekstreek. Dit kan verschillende lichamelijke en mentale klachten tot gevolg hebben (problemen met denken en het verwerken van prikkels zoals geluid en licht). Deze gevolgen noemen we de Whiplash Associated Disorder. In verband met de leesbaarheid spreken we in deze folder verder over 'whiplashletsel'.

In de meeste gevallen wordt whiplashletsel veroorzaakt door een aanrijding, en dan met name door een kop-staartbotsing (aanrijding van achteren). Whiplashletsel kan ook ontstaan door een sportongeluk, bedrijfsongeval, misdrijf of door een ongelukje thuis.

Als een aanrijding de oorzaak is, kunnen er ook rugklachten ontstaan door de klap waarmee de romp in de autogordel wordt opgevangen. Botletsel treedt slechts in zeldzame gevallen op.

## **Herstel**

De meeste mensen hebben maar korte tijd last van de klachten; al na een paar dagen kunnen ze over zijn. Het kan ook langer duren, van enkele weken tot een aantal maanden of nog langer. Het is niet mogelijk te voorspellen hoe whiplashletsel zal verlopen, het klachtenpatroon is zeer verschillend.

Bij een aantal mensen blijven er ook op langere termijn klachten bestaan, vaak ondanks diverse vormen van behandeling. Het kan ook zijn dat er na verloop van tijd andere klachten naar voren komen, zoals slaapstoornissen en chronische vermoeidheid. Ook kunnen problemen voorkomen in de prikkelverwerking, wat zich bijvoorbeeld kan uiten in last van fel licht of harde geluiden. Daarnaast kunnen ook veranderingen in het denkvermogen optreden, zoals geheugen- en concentratieproblemen.

## **Wanneer is revalidatie zinvol?**

Wanneer het na 3 tot 4 maanden niet lukt om werk, hobby of sociale contacten weer op te pakken, kan het zinvol zijn een doorverwijzing naar een revalidatiearts te overwegen. U kunt dit bespreken met uw huisarts of specialist.

## **Factoren die invloed hebben op herstel**

Het klachtenbeeld verschilt per individu en ook het herstel verloopt bij iedereen anders. Dit heeft te maken met verschillende factoren. De oorzaak en de aard van het letsel varieert per persoon, maar ook de lichamelijke en emotionele invloed die het ongeval op iemand heeft, kan verschillen. Daarnaast is de manier waarop iemand met klachten omgaat van invloed op het herstel. Ten slotte kunnen eisen die door de omgeving gesteld worden extra druk geven. Denk bijvoorbeeld aan een druk gezin met kleine kinderen of een veeleisende baan.

## **Waarom revalidatiebehandeling?**

Het langdurig bestaan van klachten kan invloed hebben op het lichamelijke, geestelijke en sociale welbevinden. Bij De Hoogstraat werken we dan ook vanuit het biopsychosociale model. Dat wil zeggen dat we ons richten op de biologische (lichamelijke) aspecten, de psychische aspecten en de sociale aspecten, en op de invloed die deze drie gebieden onderling op elkaar hebben. Het doel is om samen met u te bekijken welke activiteiten u in welke mate weer op kan gaan pakken ondanks de klachten. De klachten zelf kunnen wij niet genezen.

In De Hoogstraat werken we in multidisciplinaire teams. Ieder vakgebied heeft een eigen specifieke inbreng in het revalidatieproces en de klachten worden in samenhang aangepakt, afgestemd op uw individuele situatie.

U wordt behandeld door een team van behandelaars, onder leiding van een revalidatiearts. De volgende vakgebieden kunnen daarbij betrokken zijn:

- ▶ Fysiotherapie
- ▶ Ergotherapie
- ▶ Maatschappelijk werk
- ▶ Psychologie
- ▶ Verpleging
- ▶ Sport- en bewegingstherapie
- ▶ Activiteitentherapie

## **Wat houdt revalidatiebehandeling in?**

U stelt samen met de revalidatiearts de doelen op waar u aan wilt werken. Vervolgens kijken we met elkaar of de doelen realistisch zijn en stemmen wij de multidisciplinaire behandeling af op deze doelen. We verwachten van u dat u actief deelneemt aan het revalidatieproces. De behandelaars stemmen hun behandeling onderling op elkaar af. Op deze wijze werken we samen aan uw revalidatiedoelen. Zie ook de folder *Uw revalidatie bij De Hoogstraat, Werken aan eigen doelen* (pg. 6).

Wij streven ernaar om de mensen uit uw directe omgeving ook bij uw revalidatie te betrekken. Het is belangrijk dat zij zich een beeld kunnen vormen van de zaken waar u tijdens uw revalidatie aan werkt, zodat zij u daarbij op een zinvolle manier kunnen ondersteunen.

De meeste mensen komen tijdens de behandeling 2 dagdelen per week naar De Hoogstraat, sommige mensen 3 dagdelen per week. De duur van het traject is 12 tot 14 weken, afhankelijk van de ernst van uw klachten.

## **Aanmeldingsprocedure en screening**

Uw huisarts of specialist verwijst u naar de revalidatiearts van De Hoogstraat. U krijgt daarna van De Hoogstraat een schriftelijke oproep voor een informatieavond.

Om te kunnen beoordelen of deze behandeling ook voor u zinvol is, volgt u na aanmelding een screening. We hanteren een aantal toelatingsvoorwaarden. U moet bijvoorbeeld in staat zijn om voorlichting en instructies te begrijpen en u moet gemotiveerd zijn om actief mee te werken aan uw revalidatie. Ook uw geestelijke en lichamelijke belastbaarheid moeten voldoende zijn. De screening bestaat uit een voorlichtingsavond en het (thuis) invullen van een aantal vragenlijsten.

Na de voorlichtingsavond volgt een intake van een halve dag. Aan het einde van de intake bespreken we met u of revalidatie zinvol voor u is. Bij een positief advies melden we u aan bij een multidisciplinair behandelteam van De Hoogstraat (klinisch of poliklinisch). Als we denken dat revalidatie niet zinvol is, krijgt u advies voor behandeling elders.

Na aanmelding bij een behandelteam van De Hoogstraat zal de behandeling zo snel mogelijk opgestart worden. Helaas hebben wij regelmatig te maken met een wachtlijst. Houdt u er dus rekening

mee dat u niet direct met de behandeling kunt beginnen.

Zie ook de exclusiecriteria voor behandeling voor het Chronisch Pijn Syndroom op [www.dehoogstraat.nl](http://www.dehoogstraat.nl), zoekterm *exclusiecriteria*. Deze gelden ook voor de behandeling van whiplashletsel.



## **Meer weten?**

Als u naar aanleiding van deze folder nog vragen heeft, kunt u contact opnemen met de pijnconsulenten.

E-mail: [pijnconsulent@dehoogstraat.nl](mailto:pijnconsulent@dehoogstraat.nl)

Telefonisch: via 030 256 1211 (algemene receptie De Hoogstraat, vraag naar de pijnconsulent).

Tekst: Loes de Kruijff, revalidatiearts, Mieke Rehbach, teammanager  
Datum: oktober 2012

Heeft u wijzigingen of aanvullingen op deze folder? Dan kunt u contact opnemen met de afdeling communicatie & marketing, 030 256 1391 of [communicatie@dehoogstraat.nl](mailto:communicatie@dehoogstraat.nl).

Deze folder is verkrijgbaar bij de bibliotheek, via [bibliotheek@dehoogstraat.nl](mailto:bibliotheek@dehoogstraat.nl) of te downloaden van [www.dehoogstraat.nl](http://www.dehoogstraat.nl).

Fragment gedicht '*Dat dit*' op de achterzijde.  
Dit gedicht schreef zanger en dichter Huub van der Lubbe over revalidatie.  
Fotograaf Bob Bronshoff maakte er foto's bij en vormgever Koos Glasbeek voegde woord en beeld samen. Het kunstwerk hangt in de gang tussen de orthopedietechniek en het revalidatiecentrum.

*Wat vergt het dan  
aan sjoorren en doordouwen  
trekken trainen moed en tranen*



*om straks vanuit het verder dan niets  
te gaan staan zitten liggen hurken  
bukken buigen lopen springen  
als iedereen en vroeger  
weer rennen dansen  
en wie weet wervelen op de lange duur?*

**De Hoogstraat Revalidatie**

Rembrandtkade 10

3583 TM Utrecht

T 030 256 1211

[www.dehoogstraat.nl](http://www.dehoogstraat.nl)

[info@dehoogstraat.nl](mailto:info@dehoogstraat.nl)

 [@dehoogstraat](https://twitter.com/dehoogstraat)

*kom verder*