**Wirbelsäulensyndrom**

aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie

Ein **Wirbelsäulensyndrom** ([Syndrom](http://de.wikipedia.org/wiki/Syndrom) = gleichzeitiges Vorliegen verschiedener [Symptome](http://de.wikipedia.org/wiki/Symptom)) ist eine ungenaue, aber trotzdem häufige ärztliche [Diagnose](http://de.wikipedia.org/wiki/Diagnose), die im Grunde nur besagt, dass der Patient [Schmerzen](http://de.wikipedia.org/wiki/Schmerz) im Bereich der [Wirbelsäule](http://de.wikipedia.org/wiki/Wirbels%C3%A4ule) hat. Diese können sich als Nacken- oder [Rückenschmerzen](http://de.wikipedia.org/wiki/R%C3%BCckenschmerzen) äußern.

**Mögliche Ursachen**

Über die Ursache der Schmerzen sagt die Diagnose nichts aus. Dies gilt auch für die regionalen Zuordnungen *Hals-*, *Brust-* und *Lendenwirbelsäulensyndrom*.

Einige mögliche Schmerzursachen sind:

* [Muskelverspannungen](http://de.wikipedia.org/wiki/Verspannung).
* [Bandscheibenvorwölbung](http://de.wikipedia.org/wiki/Bandscheibenprotrusion) *(Protrusion)* oder [Bandscheibenvorfall](http://de.wikipedia.org/wiki/Bandscheibenvorfall) *(Prolaps)* verursachen häufig ausstrahlende Schmerzen in Armen oder Beinen.
* [Arthrose](http://de.wikipedia.org/wiki/Arthrose) und [Entzündungen der Facettengelenke](http://de.wikipedia.org/wiki/Facettensyndrom), die einen [Wirbel](http://de.wikipedia.org/wiki/Wirbel_(Anatomie)) mit seinen Nachbarwirbeln verbinden, sind dagegen eher örtlich zu spüren.
* [Übersteigerte Beweglichkeit](http://de.wikipedia.org/wiki/Hypermobilit%C3%A4t) einzelner Abschnitte der Wirbelsäule können auftreten, wenn andere Abschnitte durch Verschleißerscheinungen versteifen. Oft ist hiervon die untere Lendenwirbelsäule betroffen (Hohlkreuz), die mittlere Halswirbelsäule beim Heben des Kopfes, und die [Kopfgelenke](http://de.wikipedia.org/wiki/Kopfgelenk).
* [Blockierungen](http://de.wikipedia.org/wiki/Blockierung_(Manuelle_Medizin)) eines Facetten- oder Rippengelenkes entstehen, wenn die Gelenkflächen in einer der Endpositionen hängen bleiben. Über die genaue Ursache wird noch diskutiert. Blockierungen können örtliche Schmerzen, aber auch Reaktionen des [sympathischen Nervensystems](http://de.wikipedia.org/wiki/Sympathikus) wie starke [Schweißbildung](http://de.wikipedia.org/wiki/Schwei%C3%9F), [Herzrasen](http://de.wikipedia.org/wiki/Herzrasen), [Nervosität](http://de.wikipedia.org/wiki/Nervosit%C3%A4t) usw. hervorrufen.

**Schleudertrauma**

Quelle: http://www.schleudertraumaverband.ch/index.php/de/

Das Schleudertrauma und seine Bezeichnungen

* Bei einem Schleudertrauma handelt es sich um Verletzungen der Halswirbelsäule (HWS).
* Dieser Verletzungskomplex wird als "**HWS-Distorsion**" beschrieben. (Distorsion = Verstauchung, lat. Verdrehung).
* Bezeichnungen wie Schleudertrauma, Schleuderverletzung, Peitschenhiebverletzung (englisch Whiplash injury),  Beschleunigungsverletzung stellen lediglich einen Erklärungsversuch der Verletzungsursache dar, während z.B. "Distorsion der Halswirbelsäule (HWS) nach Beschleunigungstrauma" als Diagnose bezeichnet wird.

[**Zahlen und Fakten**](http://www.schleudertraumaverband.ch/index.php/de/das-schleudertrauma/zahlen-und-fakten)

Das Schleudertrauma ist keine neue Volkskrankheit, wie dies gelegentlich behauptet wird. Das Verletzungsbild tritt in einer zunehmend (auto-)mobileren Gesellschaft und damit verbundenen Verkehrsunfällen aber wohl häufiger auf. Der Verletzungsmechanismus kommt beispielsweise

bei einem Auffahrunfall im Strassenverkehr vor, aber auch bei Sport- und Arbeitsunfällen, und ist durch Studien gut belegt.

Bei einem Auffahrunfall wird der Körper des Insassen mit dem Fahrzeug beschleunigt; der Kopf des Insassen macht diese Beschleunigung trägheitsbedingt nicht sofort mit. Dies führt zu knickenden und schärenden Belastungen der Halswirbelsäule und damit zu deren Schädigung. Das Resultat sind kleinste Verletzungen, wie etwa Mikrofrakturen der Wirbelkörper, Blutungen,

Zerrungen und Einrisse von Bändern und Muskeln. Weiter wurden in Studien Verletzungen an den Facettengelenken, am Rückenmark und an den Halswirbeln nachgewiesen.

Diese Verletzungen können zu Nacken-, Schulter- und Kopfschmerzen, Schwindel, Konzentrations-, Gedächtnis- und Sehstörungen und psychischen Leiden, wie Depressionen, führen. Ein Teil dieser Beschwerden sind durch wissenschaftliche Verfahren mess- bzw. objektivierbar, so beispielsweise Beweglichkeitseinschränkungen oder Instabilität der HWS, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Schwindel sowie Mikroverletzungen der Gelenkbänder der HWS.

Eine Studie der Schweizerischen Unfallversicherungen (SSUV) hat für das Jahr 2004 rund 25'000 Schleudertraumafälle erhoben. Diese Studie erfasste jedoch lediglich berufstätige Menschen. Nichterwerbstätige Personen, also Kinder, Studenten, Hausfrauen, Rentner etc. sind nicht berücksichtigt.

* **Äusserst wichtig zu wissen:**

Nicht alle Geschädigten bleiben dauerhaft arbeitsunfähig. Das Leiden chronifiziert bei lediglich ca. 10% aller Fälle. Die grosse Mehrheit der Betroffenen überwindet die akute Schädigung ohne bleibende Folgen.

Die Halswirbelsäule ist eine mehrsegmentale, äusserst komplex gebaute biomechanische und neuromuskuläre „Konstruktion“. Biomechanisch muss sie kompromissartig zwei sich ausschliessende Optionen erfüllen: erstens den Kopf tragen und zweitens die Bewegungen des Kopfes zulassen.  
  
Die Strukturen der Halswirbelsäule sind mit einer Vielzahl von Rezeptoren versehen. Diese dienen im Falle eines Reizes als Ursprung wesentlicher Steuerungsimpulse für die Motorik, die Schmerzverarbeitung sowie für weitere Wahrnehmungsmodalitäten und Hirnfunktionen. (Quelle: **Baviera**)  
  
Bei einem Heckaufprall aufs Auto wird der Körper des Insassen zusammen mit dem Fahrzeug beschleunigt. Durch den heftigen Aufprall von hinten wird der Rumpf des Betroffenen blitzartig nach vorne bewegt, während der langsamer reagierende Kopf gleichzeitig heftig nach hinten schleudert. Dadurch wird die Halswirbelsäule überdehnt, was vor allem zu Verletzungen im oberen Wirbelsäulenbereich führen kann. Verletzungen können an sämtlichen Wirbelsäulenbestandteilen entstehen; also an Knochen, Bändern, Bandscheiben, Sehnen, Muskeln, Blutgefässen und am Nervengewebe.

Beschwerden müssen nicht unmittelbar nach dem Unfall auftreten, sondern können sich auch erst nach Stunden oder nach Tagen bemerkbar machen. Die Symptome einer solchen Verletzung der Halswirbelsäule können u.a. Kopf- und Nackenschmerzen, Bewegungseinschränkungen der Halswirbelsäule, Übelkeit, Sehstörungen und Schwindelgefühle aber auch Konzentrationsstörungen und Lähmungserscheinungen sein.

Bereits geringe Auffahrgeschwindigkeiten können zu Verletzungen führen, da die Kollision für die Betroffenen meist unerwartet erfolgt. Bei zur Seite gedrehtem Kopf während dem Aufprall können die Unfallfolgen noch gravierender sein.

Der beschriebene Verletzungsmechanismus kann auch bei Sport- und Arbeitsunfällen auftreten.

[**Prävention**](http://www.schleudertraumaverband.ch/index.php/de/das-schleudertrauma/praevention)

Stellen Sie Ihre **Kopfstütze** richtig ein!

Ideal ist ein Abstand von weniger als 2 cm zwischen Kopfstütze und Kopf.  
  
Die **Oberkante der Kopfstütze** muss sich auf **gleicher Höhe wie die**

**Oberkante des Kopfes** befinden. Bei einem Aufprall wird man jeweils

etwas aus dem Sitz gehoben. Bei zu tiefer Kopfstütze kann die Halswirbel-

säule über die Kopfstütze nach hinten gedehnt werden.  
  
**Der Hinterkopf soll die Kopfstütze berühren** - nicht nur beim Lenker!

- kontrollieren Sie auch die Beifahrersitze.