**Schleudertrauma**

**Definition**



Schleudertrauma: stumpfe Verletzung der Halswirbelsäule mit Wirbelverletzung oder Weichteilverletzung

Beim Schleudertrauma handelt es sich um eine Verletzung (Beschleunigungstrauma) der [Halswirbelsäule](https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Gesundheit_Lexikon/Begriff.php?kwid=5-4) (HWS).

Dabei können sowohl Knochen wie auch Weichteile verletzt sein.

Ein Schleudertrauma wird meist durch einen Unfall ausgelöst. Durch einen von hinten auf die HWS einwirkenden Schlag oder durch einen starken Abbremsmechanismus (wie bei einem Auffahrunfall) kann die HWS verletzt werden.

Es kann sein, dass unmittelbar nach dem Unfall keine oder nur leichte Beschwerden spürbar sind. In jedem Fall sollten die Beschwerden ärztlich abgeklärt werden.

Etwa 80% der Schleudertraumen heilen komplikationslos wieder ab.

## Ursachen

Schlag oder gewaltsame plötzliche Beugung oder Überstreckung ([Distorsion](https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Gesundheit_Lexikon/Begriff.php?kwid=7-271)) der [Halswirbelsäule](https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Gesundheit_Lexikon/Begriff.php?kwid=5-4) durch:

* Auffahrunfall
* Tauchen
* Boxen
* Sportarten wie Karate, Judo, Ringen etc.
* Achterbahn- oder Autoscooterfahrten

## Symptome (Beschwerden)

Die Beschwerden setzen oft erst einige Stunden bis einige Tage nach dem Unfallereignis ein.

Die Beschwerden wechseln sich mit kurzen beschwerdefreien Intervallen ab. Bei einem leichten Schleudertrauma können sich die Beschwerden nach ein paar Wochen bessern, bei einigen bleiben sie bestehen oder verstärken sich.

* [Nackenschmerzen](https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Symptome/Begriff.php?kwid=3-76)
* [Kopfschmerzen](https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Symptome/Begriff.php?kwid=3-38)
* Verspannungen in den Nackenmuskeln

### Ausserdem können weitere Beschwerden dazu kommen:

* [Sehstörungen](https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Symptome/Begriff.php?kwid=3-60)
* [Schwindel](https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Symptome/Begriff.php?kwid=3-58)
* Tinnitus / [Ohrgeräusche](https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Symptome/Begriff.php?kwid=3-47)
* [Gefühlsstörungen](https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Symptome/Begriff.php?kwid=3-19) oder Schmerzen in Armen, Schultern, ev. Gesicht
* Kraftverlust in den Armen
* Gefühl von Instabilität im Nacken
* [Sprachschwierigkeiten](https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Symptome/Begriff.php?kwid=3-62)
* [Schluckstörungen](https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Symptome/Begriff.php?kwid=3-52)
* [Schlafstörungen](https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Krankheitsbilder/Schlafstoerungen.php)

Nach einem Unfall oder einer Prellung der Halswirbelsäule mit anschliessenden Beschwerden wie oben beschrieben muss unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden; insbesondere wenn es sich um einen Versicherungsfall handelt wie z.B. nach einem Auffahrunfall.

### Notfall:

Bei Übelkeit, [Erbrechen](https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Symptome/Begriff.php?kwid=3-81) oder [Bewusstlosigkeit](https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Symptome/Begriff.php?kwid=3-6) muss der Betroffene sofort in ärztliche Behandlung gebracht werden (Tel. 144 Rettungsdienst).

**Diagnose (Untersuchung)**



Schleudertrauma: Röntgenbild der Halswirbelsäule

Zur Diagnose eines Schleudertraumas werden verschiedene Untersuchungen und Abklärungen durchgeführt. Dazu gehören unter anderem:

* Krankengeschichte unter Einbezug der Beschwerden; Nachfragen nach vorausgegangenem Unfall oder Ereignis mit Überstreckung der Halswirbelsäule
* Körperliche Untersuchung
* Röntgenuntersuchung der HWS, zum Ausschluss eines Knochenbruches
* Magnetresonanztomographie (MRT)

## Therapie (Behandlung)



Schleudertrauma: Physiotherapeutische Massnahmen

Das Schleudertrauma kann nur symptomatisch behandelt werden.

### Allgemeine Massnahmen

Von Schonhaltung oder Tragen einer Halskrause über längere Zeit wird abgeraten, da es den Heilungsprozess eher verlängert. Der Betroffene sollte baldmöglichst seine normalen Alltagstätigkeiten wieder aufnehmen. Empfohlen werden:

* Kühle Wickel oder kühlende Gels gegen Schmerzen
* Später wärmende Wickel gegen Verspannungen
* Für ein paar Tage längeres Sitzen, Erschütterungen oder Tragen schwerer Lasten vermeiden

### Weitere Behandlungsmöglichkeiten

Um chronische Verspannungen zu vermeiden, ist eine vorübergehende Behandlung mit Schmerzmedikamenten meistens unumgänglich. Von der Selbstmedikation mit Schmerz- oder sogenannten Rheumamitteln über längere Zeit wird jedoch abgeraten.

### Medikamente

* Schmerzmittel
* [Antirheumatika](https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Gesundheit_Lexikon/Begriff.php?kwid=7-89)
* Muskelentspannungsmittel

### Alternative Methoden

* Physiotherapeutische Behandlungen: Aktive Mobilisierung, später Heimtrainingsprogramm
* Leichte Massagen
* Fangopackungen
* Heilgymnastik
* Akupunktur

## Mögliche Komplikationen

In der Regel heilt ein Schleudertrauma nach einigen Wochen bis einem halben Jahr ohne Folgen ab. Spätfolgen sind selten. Ca. 10% der Betroffenen leiden nach 12 Monaten immer noch unter Beschwerden und sind in ihrer Arbeits- und Lebensqualität eingeschränkt.

Quelle: <https://www.sprechzimmer.ch/sprechzimmer/Krankheitsbilder/Schleudertrauma.php>

5.4.2018