

Adviezen en/of behandeling hoofd- en nekletsel

Heeft u of een naaste hoofd- en/of nekkklachten na een ongeval? Regio Utrecht maakt gebruik van een stappenplan om u de behandeling te bieden die het beste aansluit. In het stappenplan staat ook omschreven welke andere behandeling(en) u kunt proberen als de eerste behandeling niet of onvoldoende aanslaat. Bekijk in deze flyer welke klacht(en) u heeft en het bijbehorende advies.

U als patiënt zo snel mogelijk op de juiste plek. Dat is ons doel.

Cognitieve klachten (ervaren van problemen met denkfuncties)

Veel patiënten zijn sinds een ongeval "cognitief verminderd belastbaar". Dat betekent dat zij minder prikkels aankunnen en zich bijvoorbeeld minder lang kunnen concentreren. Gaan ze langer door, dan zorgt dit voor vermoeidheid, (meer) hoofdpijn en niet meer kunnen concentreren. Verder kunnen patiënten merken dat ze meer fouten maken of trager werken op momenten dat het drukker om hen heen is of er veel tegelijk gebeurt. Ook kunnen er geheugenproblemen worden ervaren.

Adviezen: Probeer de tijd te nemen voor dingen, werk taken één voor één af en gebruik een agenda of notitieblok voor bijvoorbeeld het bijhouden van afspraken. Ook is het belangrijk om activiteiten waarbij denken en concentreren belangrijk zijn af te wisselen met fysieke activiteiten (bewegen) en rust/ontspanning. Een eerstelijns ergotherapeut kan hierbij helpen.

Problemen met het verwerken van prikkels

Problemen met het verwerken van prikkels, zoals geluid of licht, worden ook wel sensorische integratie (SI) problematiek genoemd. Het heeft betrekking op alle zintuigen, bij zowel zien, horen, als voelen. Onze ervaring is dat vooral licht en/of geluid als hinderlijk worden ervaren, maar patiënten kunnen dingen ook 'anders' voelen (bijvoorbeeld het gevoel hebben niet stevig op de grond te staan, te 'zweven').

Adviezen: Het is belangrijk een goede balans te vinden tussen prikkels vermijden en prikkels toelaten. Vermijd prikkels niet te veel, omdat u deze dan steeds slechter kunt verdragen. Zijn er te veel prikkels? Met onderstaande voorbeelden kunt u de prikkels dempen.

- Draag oordopjes bij hinderlijk geluid en/of op het werk om de concentratie te verbeteren.
- Draag (vaker) een zonnebril. Ook als de zon niet fel schijnt, zoals bij hinderlijk TL-licht. Of dim het licht als dit te fel is.
- Zet op een rustige dag muziek op om geluid beter te leren verdragen.

Een eerstelijns ergotherapeut kan helpen met adviezen over energieverdeling. Als de verstoorde prikkelverwerking op de voorgrond staat, is het belangrijk om te kiezen voor een ergotherapeut met ervaring in Sensorische Integratie.

Problemen in de oogbewegingen (blikfixatie)

Een goede samenwerking tussen de ogen is belangrijk om één beeld te vormen met beide ogen. Hoofd-/nekletsel kan deze samenwerking verstoren, waardoor het beeld erg onrustig wordt. Er kunnen hoofdpijnklachten ontstaan, omdat hersenen harder moeten werken om te corrigeren. Ook kan nekpijn ontstaan doordat bij het rondkijken meer dan normaal de nek wordt bewogen.



Adviezen: Bovengenoemde “blikfixatie problemen” zijn vaak lastig behandelbaar. Nader onderzoek door een ergotherapeut (met ervaring in SI) en/of een optometrist (iemand die onderzoek doet naar oogbewegingen en oogsamenwerking) kan zinvol zijn. Zij kunnen bepalen of oefeningen voor de ogen of een aangepaste (prisma)bril kunnen helpen.

Duizeligheid

Duizeligheid is een veelvoorkomende klacht. Deze kan bijvoorbeeld komen vanuit te hoge spierspanning in de nek. De huisarts kan helpen te bepalen welk extra onderzoek of behandeling zou kunnen helpen.

Hoofd- en of nekpijn

Als reactie op het trauma spannen de pijnlijke spieren in het achterhoofd en nek te veel aan. Dit veroorzaakt vaak hoofd- en nekpijn na een ongeval. Ontspannen bewegen en behouden van de beweeglijkheid van de nek zijn belangrijk, ondanks pijn. Een nekraag dragen wordt niet aangeraden.

Adviezen: Een oefentherapeut met ervaring op dit gebied is bijvoorbeeld te vinden op www.netwerkchronischepijn.nl. Soms is doorverwijzing naar een neuroloog en/of pijnpolikliniek zinvol. De huisarts kan dit samen met u inschatten. Als de hoofdpijn vooral na overbelasting aanwezig is, kan een ergotherapeut adviezen geven over energieverdeling (zie ‘Adviezen’ bij ‘Cognitieve klachten’).

Stemming, emoties en verwerking

Bij het uitblijven van herstel kunnen stress en somberheid optreden. Het omgaan met de klachten vraagt soms om een andere aanpak dan u gewend bent. Kwaliteiten waar u in het dagelijks leven veel aan heeft, kunnen opeens in de weg staan. Voor mensen die graag anderen helpen of erg perfectionistisch zijn, kan het moeilijk zijn om zichzelf de rust te gunnen die nodig is voor het herstel.

Adviezen: Ga dagelijks even naar buiten en zoek manieren om regelmatig bewust te ontspannen, bijvoorbeeld via apps voor mindfulness, yoga of meditatie. Een fysiotherapeut kan hierbij ook helpen. Gedrag dat ‘tegen de natuur ingaat’ is moeilijker vol te houden, dat is heel normaal. Een psycholoog kan helpen uw normale patronen ter herkennen. Zo wordt het gemakkelijker te zorgen dat u de juiste hoeveelheid rust krijgt voor uw herstel.

Verwerkingsproblemen

Sommige mensen blijven (lange tijd) levendige herinneringen houden aan het ongeval. Zij hebben nachtmerries of zien de beelden overdag terug en vermijden daarom situaties die gelinkt zijn aan de gebeurtenis, zoals de plek van het ongeval. Ook hebben ze vaak meer negatieve gedachten of emoties dan vroeger en zijn ze alerter/schrikachtiger. Als deze klachten niet vanzelf verdwijnen, noemen we dat een ‘post traumatische stress stoornis (PTSS)’. Deze klachten kunnen het herstel in de weg staan. Bijvoorbeeld de emotionele stress houdt een hoge spierspanning in het lijf in stand. Daarom is het belangrijk om deze klachten te behandelen. Dit wordt gedaan door een psycholoog.

Adviezen: Een psycholoog kan helpen uw klachten te behandelen. Bij een verwijzing voor de behandeling van PTSS wordt vaak EMDR ingezet. Het is dan belangrijk te vermelden als u klachten heeft van de ogen/het zien, omdat tijdens EMDR oogbewegingen worden ingezet. Alternatieven, zoals gebruikmaken van een geluidsprikkel of tikjes, zijn echter ook mogelijk en verdienen dan de voorkeur.



Meer informatie

www.dehoogstraat.nl