



## Oh no...vember!



Kanske inte Sveriges roligaste månad men nog sjutton har vi haft många fina dagar hittills ändå? Och halva månaden har ju redan gått. Det finns hopp! Ännu har huvudstaden inte drabbats av något snöoväder och därmed har vi sett färre rygg(snö)skott på kliniken. Dock ökar risk för halkolyckor och annat oönskat. Den här årstiden, med mörker och halka, är det extra viktigt göra sig synlig i trafiken och köra försiktigt. Även om antalet döda och skadade i trafiken faktiskt minskat de senaste åren så kan även en mindre trafikolycka ge oönskade konsekvenser. Månadens nyhetsbrev handlar om whiplashskador. Trevlig läsning!

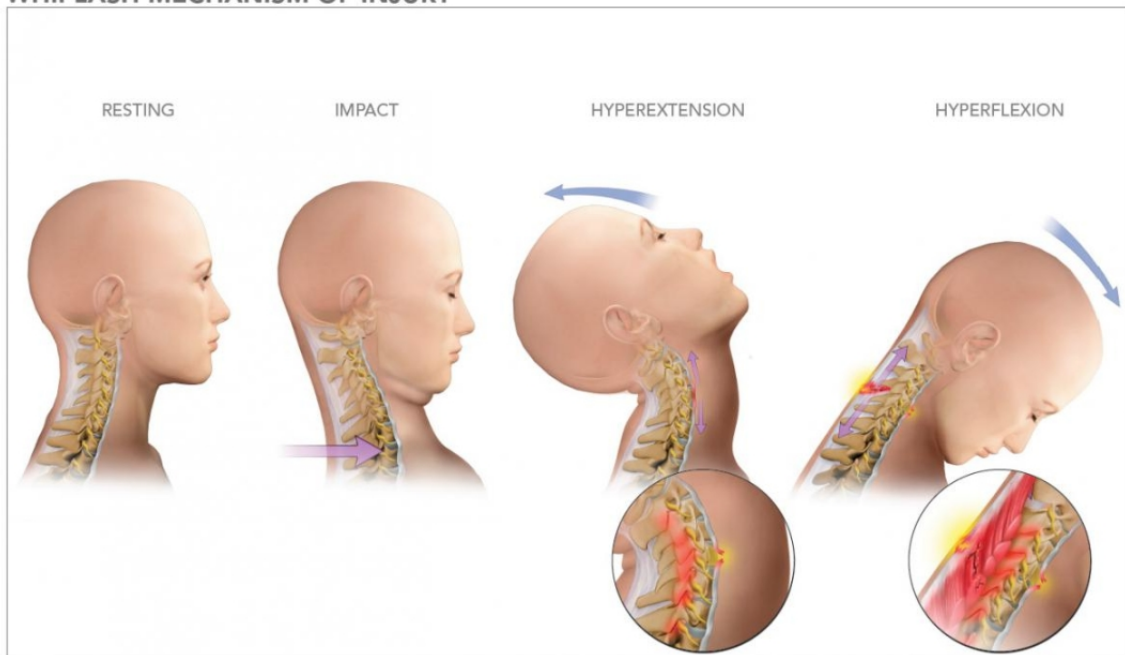
---

## Whiplash Associated Disorder- WAD

Whiplash associated disorder betyder pisksnärtsrelaterad skada. Många har säkert hört talas om whiplashskador och vet att de kan uppstå vid till exempel trafikolyckor där nackmuskulaturen utsätts för kraftigt våld. Vad det egentligen innebär för den drabbade är inte alltid lika känt eller lätt att förstå.

Whiplash beskrivs ofta som den pisksnärt som kan drabba nackmuskulaturen när huvudet först kastas bakåt, för att sedan slungas framåt i samband med krock. Detta är absolut vanligast vid påkörning bakifrån och nacken utsätts för extrema krafter som kan ge mycket långvariga skador. Vid en kollision i 36km/tim kan huvudet som väger ca 3 kg utsättas för en kraft på hela 10G.

## WHIPLASH MECHANISM OF INJURY



Det är dock inte bara i trafiken som whiplash-skador förekommer utan även inom idrotter eller vid dykolyckor exempelvis.

Det är många som drabbas av detta varje år och för vissa kan besvären bli långvariga och problematiken bakom skadan kan bli mycket svår. Av de 30 000 personer som drabbas av whiplash varje år är det ungefär hälften som får bestående men. Och förutom den kroniska värk som många tvingas leva med möts man ofta av oförstående från omgivningen, eftersom skadan inte är synlig. I värsta fall kan man tvingas till långa sjukskrivningar eller byte av jobb. Det finns även dem som förlorar sin arbetsförmåga helt.

### VAD ÄR DET SOM HÄNDER?

Vid en whiplashskada överbelastas och stukas/vrickas mjukdelarna i nacken. Som följd av detta kan man få muskelbristningar och skador på nerver, sensor, kotor och/eller diskar. Ligament kan töjas ut och till och med brista. Detta är skador som oftast inte syns vid röntgenundersökning. Skelettskador uppstår väldigt sällan vid whiplashskador och det är heller inte alla som drabbas av whiplash som får långvariga symptom.

Det är dock viktigt att man uppsöker en läkare för undersökning och dokumentation även om man inte anser att olyckan var så allvarlig då problem kan uppkomma senare i livet.

### SYMPTOM

Symtom och graden av smärta är varierande för individen, men vanligt efter en olycka är att man känner smärta från nacken, stelhet i nackmuskulaturen och huvudvärk. Ibland kan det även uppstå domningar och värk i hand, arm, fingrar och även rygg ibland.

För de flesta kommer symtomen några dagar efter olyckan. Det är inte helt ovanligt att värken förvärras under de närmaste dagarna för att sedan kanske försvinna och återkomma långt senare.

För den grupp som får långvariga besvär kan år av smärta vänta och symtomen kan vara många, exempelvis:

- värk i nacke, axlar och skuldror
- huvudvärk
- stelhet i nacken
- inskränkta rörelser
- domningar i händer och armar
- trötthet
- minnes- och koncentrationssvårigheter
- sömnproblem
- ländryggssmärter
- sväljningssvårigheter
- sömnrubbningar
- stressymtom



## BEHANDLING

När du råkat ut för en pisksnärtskada är det viktigt att du kommer igång och rör på dig så snart som möjligt med exempelvis promenader och lättare nackrörelser.

Det finns även olika sätt att behandla smärtan i nacken och hals. När den akuta fasen är avklarad kan vi naprapater behandla de delar av kotpelaren som saknar full rörlighet i kombination med muskulär behandling och successiv ökning av stabiliserande, funktionell träning. Detta brukar ge bra behandlingsresultat. Behandlingen varierar givetvis efter patientens behov. Det som hjälper den ena personen hjälper kanske inte den andra.

Har du långvariga besvär kan du behöva hjälp av allmänläkare, arbetsterapeut, KBT-terapeut, sjukgymnast eller liknande.

## THE QUEBEC TASK FORCE KLASSIFICERING AV WHIPLASHRELATERADE SKADOR

(Whiplash-Associated Disorders, WAD)

Whiplashkommissionen föreslår WAD-bedömning enligt en enklare modell än den QTF föreslagit. WAD 0 och WAD 4 ska inte räknas som tecken på whiplashrelaterad skada.

### WAD 0

frånvaro av både symtom och kliniska fynd.

### WAD 1

patienten upplever värk, stelhet eller ömhet men inga kliniska fynd kan göras.

### WAD 2

patienten upplever besvär och undersökande läkare kan göra muskuloskeletala fynd (ex.

begränsad rörlighet och ömhet vid beröring).

### WAD 3

patienten upplever besvär samtidigt som undersökande läkare kan konstatera neurologiska fynd (ex. sämre reflexer).

### WAD 4

nackbesvär hos patienten tillsammans med konstaterade frakturer och/eller luxationer (brott eller urledvrickning) i halsryggen.

---

## Nyheter på kliniken

---

### ÅTERFÖRSÄLJARE AV TEMPUR

Vi gillar att göra våra patienter glada och smärtfria. En del i detta är givetvis att ge den absolut bästa behandlingen vi kan med allt vad detta innebär men också, vid behov, att kunna rekommendera bra produkter. När vi insåg att vi skickar iväg en hel drös att köpa Tempurkuddar hos diverse återförsäljare (vanligtvis säng-affärer) så kom vi på att det kanske skulle vara enklare om vi själva kunde ha ett mindre utbud till försäljning här på kliniken. För din skull. Sagt och gjort! Du hittar nu våra personliga favoriter hos oss. Och det bästa av allt är att du kan låna hem en kudde och testa den först. För vem vill köpa en dyr produkt utan att veta om man gillar den?

(Självklart kan vi beställa hem alla produkter i Tempurs sortiment, bara hojta till om du vill ha något vi inte har inne.)

---

## Naprapatbussen

---

### NYA PROJEKT

Alla tycks ha mycket jobb och det är ju fantastiskt. Framför allt för oss! Nästa vecka kör vi igång två nya projekt, Ikano Järfälla och SPG AB. Vi kommer besöka dessa projekt fredagar jämna veckor (Helena) respektive onsdag em jämna veckor (Linda). Det ska bli extra kul att besöka ett nytt projekt i en helt ny bransch. Vi lovar att inte göra er besvikna! =)

---

**Ibland kan vi spendera årtal utan att leva alls, och plötsligt koncentreras våra liv i ett**

**unikt ögonblick.”**

Oscar Wilde (1854-1900). Irländsk poet, författare och dramatiker

Ta hand om dig och kör försiktigt!

Anette, Helena och Linda

**Naprapatbussen Sverige AB**

info@naprapatbussen.se

08-104168

www.naprapatbussen.se

