

# Schleuder- und Sturztraumata

## Was ist ein Schleuder-/Sturztrauma bzw. eine HWS-Distorsion?

Bei einem **Schleudertrauma** handelt es sich um Verletzungen der Halswirbelsäule (HWS) nach einem Auffahrunfall oder Sturz. Die Halswirbelsäule wird dabei kurzfristig sehr stark gebeugt und anschliessend überstreckt. Dies wird als **HWS-Distorsion** beschrieben (Distorsion = Verstauchung, Verdrehung).

Körperlich sind dabei Gewebe wie Muskeln und Faszien (Bindegewebe) betroffen, also Weichteilverletzungen. In einigen Fällen können Gelenkverletzungen, Knochenbrüche und Wirbelverschiebungen zusätzlich vorkommen.

Bei einem **Sturz** können auch andere Strukturen als der Halsbereich betroffen sein. Das betroffene Gewebe zieht sich bei einem Aufprall oder Sturz stark zusammen und verspannt sich. Der Körper reagiert instinktiv, um sich zu schützen. Nerven, die durch diesen Gewebebereich führen, werden gequetscht, was zu empfindlichen Schmerzen führen kann. Dabei handelt es sich oft auch um Schmerzen, deren Ursache auf einem Röntgenbild nicht auszumachen sind.

**Eine wichtige Unterstützung kann eine baldige Craniosacral-Therapie sein, um die akuten Beschwerden und starken Verspannungen zu lindern.**

**Bei einem Schleuder- oder Sturztrauma ist die Prognose von Person zu Person unterschiedlich.**

In leichten Fällen heilt es, nachdem die Spannungen gelöst sind, nach wenigen Tagen bis Wochen wieder aus. Sind die Folgen des Schleuder- oder Sturztraumas mittel bis schwer, kann sich die Genesung über Monate oder länger hinziehen und chronisch werden.

Der nachwirkende Unfallschock, das gespeicherte Trauma, die Sorge um die Gesundheit oder andere Gründe können dazu führen, dass Betroffene verstärkt Schmerzen wahrnehmen. Der Körper nimmt dann meist unbewusst eine Schonhaltung ein, da durch die Krafteinwirkung das Faszien-System (Bindegewebe) des Körpers in einem Ungleichgewicht ist.

Feinste Verletzungen im Halswirbelbereich lassen sich nicht immer sicher nachweisen – auch wenn der Betroffene Beschwerden hat. Bei einem chronischen Verlauf kann sich ein Schmerzgedächtnis entwickeln. Dadurch können in einigen Fällen Schmerzen auch dann erhalten bleiben, wenn die Ursache lange zurückliegt.



## Symptome

**Ein Schleuder- oder Sturztrauma kann – je nach Ausmass – unterschiedliche Symptome hervorrufen.** Zu den ersten Symptomen zählen Bewegungseinschränkungen des Kopfes beziehungsweise der Halswirbelsäule – oder Stauchungen und Prellungen am Körper. Sie treten unmittelbar nach dem Unfallereignis oder ein bis zwei Tage verzögert auf. In vielen Fällen nehmen die Schmerzen in ihrer Intensität zu, häufig ohne dass die medizinischen Gründe dafür gefunden werden können oder bekannt sind.

Denkbar sind feine Verletzungen im Gewebe mit Entzündungsreaktionen oder schmerzhaftes Muskelverspannung. Oft im Bereich der Halswirbelsäule oder anderswo. Auch können sich einzelne Halswirbel in eine ungünstige Position verschieben und so das vorherige Gleichgewicht stören.

**Die häufigsten Symptome beim Schleuder- oder Sturztrauma sind:**

- **Nackenschmerzen**
- **Kopfschmerzen**
- **Muskelverspannungen im Nackenbereich**

Bei einem leichten Schleudertrauma vergehen diese Symptome nach wenigen Tagen bis Wochen. Bei einem mittleren bis schweren Verlauf können sich – meist erst nach einiger Zeit – andere Beschwerden zeigen. Möglich sind:

- Schwindel
- Übelkeit
- Schwitzen
- Sehstörungen
- Zittern
- Ohrgeräusche (Tinnitus)
- Schluckbeschwerden
- Schlafstörungen
- Benommenheit, Gefühl nicht richtig präsent zu sein
- Konzentrations-, Gedächtnis- und Schlafstörungen
- Verunsicherung bis hin zu Angstzuständen
- Schwächegefühl, stark reduzierte Leistungsfähigkeit
- Depressionsartige Erscheinungen, Niedergeschlagenheit

## Komplementärtherapie

Die **Craniosacral-Therapie** wird sehr erfolgreich nach Schleudertrauma, Sturz oder Unfall eingesetzt. Da die Behandlung sehr sanft und behutsam ist, kann sie unmittelbar nach einem schwierigen, traumatischen Ereignis angewendet werden, ohne dass eine Retraumatisierung eintritt. Die Therapeutin arbeitet ganzheitlich an der **Lösung des Traumas** und unterstützt, „was gut ist“. Indem die **Ressourcen** gestärkt werden hilft dies dem überreizten System, langsam wieder in ein **Spannungsgleichgewicht** zu kommen.

Mit dem Begleiten des Gewebes in ein Fließgleichgewicht werden die **Selbsteilungskräfte** aktiviert und gestärkt. Sehr achtsam und respektvoll können die Klienten die Fähigkeit der Selbstwahrnehmung entwickeln. So kann die Craniosacral-Therapie die selbstregulierenden Kräfte des Körpers bestmöglich unterstützen. Schmerzen können sich bessern; die Durchblutung des Gewebes und der Lymphfluss kommen wieder in Gang und Ablagerungen werden abtransportiert.

**Craniosacral-Therapie ist die bewährte Methode für eine sanfte Behandlung bei Schleuder- und Sturztraumata.**

3-2022