



**KRANKENGYMNASTIK**  
Halskrause war einmal.  
Heute setzen Experten  
auf eine aktive Therapie

## Wie wird behandelt?

Neben gezielter Physiotherapie können schmerz- und entzündungsstillende sowie muskelentspannende Medikamente eingesetzt werden. Am besten ist allerdings Vorbeugung: Stellen Sie Ihre Autokopfstütze so ein, dass sie nicht mehr als 4 cm vom Kopf entfernt ist!

## UNSER EXPERTE



**Dr. med. Christian Fingerhut**  
Orthopäde (auch Akupunktur und Osteologie) aus Langenfeld

## Wie merke ich, dass ich ein Schleudertrauma habe?

Man unterscheidet die Schweregrade 1 bis 4. Typisch für Grad 1 sind Nackenschmerzen, Schwindel und Kopfweh, die zeitversetzt auftreten – nach Stunden bis zu 2 Tagen. Bei Grad 2 kommt es zu ähnlichen Beschwerden, jedoch direkt nach dem Unfall. Kribbeln in Armen und/oder Fingern weist auf Nervenausfälle hin – Grad 3. Bei Grad 4 ist die Wirbelsäule verletzt. Es kann zu Lähmungen kommen. Notarzt rufen!

# Schleudertrauma Bekomme ich jetzt eine Halskrause?

Unser Experte vom Deutschen Orthopädie Netzwerk DON hat die häufigsten Fragen aus seiner Praxis beantwortet.

## Was passiert beim Schleudertrauma?

Schleudertrauma ist der umgangssprachliche Begriff für eine „Beschleunigungs-Verletzung der Halswirbelsäule“, wie Mediziner sagen. Sie tritt auf, wenn der Kopf (typischerweise, durch einen Auffahrunfall) stark nach hinten und dann wieder nach vorne geschlagen wird. Da der Aufprall überraschend geschieht, ist die Muskulatur entspannt und so nicht in der Lage, den Kopf zu halten. Muskeln, Bänder und Sehnen werden überdehnt und im schlimmsten Fall sogar die Wirbelsäule verletzt. Auch durch Stürze, in der Achterbahn oder bei einem Kopfsprung ins Wasser kann es zum Schleudertrauma kommen.

Fotos: Corbis, Jochen Tack



## Halskrause oder nicht?

Früher waren Mediziner der Meinung, die überdehnten Muskeln, Sehnen und Bänder müssten sich erst einmal erholen – und stellten sie mit einer Halskrause ruhig. Auch heute noch gibt es Ärzte, die eine solche verschreiben. Studien haben jedoch gezeigt, dass die Beschwerden durch Ruhigstellen häufiger chronisch werden. Deswegen setzt man heute (außer in sehr schweren Fällen) auf eine schnelle Aktivierung der Muskulatur und gezielte Muskelentspannung.

## UNSER EXPERTE

**Dr. Fingerhut,**  
Solinger Straße 80, 40764 Langenfeld  
Telefon: 02173-21820

Fragen Sie uns.  
Wir antworten auf Ihre Fragen:



[www.dononline.de](http://www.dononline.de)  
[ds@dononline.de](mailto:ds@dononline.de)