

## Ergotherapie bei HWS-Distorsion / Schleudertrauma

Ruth Joss, Ergotherapeutin HF

In der ergotherapeutischen Behandlung geht es v.a. darum, nach Unfällen oder einschränkenden Erkrankungen grösstmögliche Handlungsfähigkeit und Selbstständigkeit im Alltag zu erlangen. Ergotherapie umfasst körperliche, seelische, geistige und alltagspraktische Aspekte. Nach HWS-Distorsion/Schleudertrauma kann dies heissen: Schmerzreduktion (z.B. durch Erlernen schmerzarmen Sitzens, Liegens, sich Aufsetzens), Hilfsmittelberatung fürs Schlafen (medizinisches Nackenkissen), Haare waschen, Flaschen öffnen, Schuhe binden usw. sowie ein Coaching zur Verbesserung des Umgangs mit Schmerz, Einschränkungen und reduzierten Kräften, mit Aktivität und Entspannung. Wenn nötig wird auch Gedächtnis- und Konzentrationstraining (z.B. mit Neuro- oder Biofeedback) durchgeführt.

### **Wie kommt Ergotherapie bei HWS-Distorsion/Schleudertrauma zum Einsatz?**

Bei Schleudertrauma-Betroffenen sollte die Ergotherapie möglichst kurz nach dem Unfall beigezogen werden, doch auch in späteren Stadien oder bei chronischen Verläufen ist sie hilfreich. In der Therapie lernen Sie, die Anforderungen des Alltags leichter zu bewältigen, sich auf die richtige Weise zu bewegen, um Belastungsbeschwerden zu vermeiden, aktiv zu sein, ohne Erschöpfung zu riskieren, Lasten zu tragen, ohne Verspannungen und Schmerzen zu verstärken, Auto zu fahren, ohne sich oder andere (durch Bewegungseinschränkungen oder Konzentrationsprobleme) zu gefährden usw. Besonders in den ersten Wochen nach dem Trauma ist es wichtig, geeignete Hilfsmittel zur Verfügung zu haben. Hilfsmittel können ausgeliehen oder gemietet werden, teilweise übernehmen die Krankenkassen, Unfall- oder Haftpflichtversicherungen die Kosten dafür. In der Ergotherapie können Sie Hilfsmittel ausprobieren, Bestellung und Finanzierungsabklärung werden wenn nötig übernommen.

Einige Beispiele für unsere Beratung:

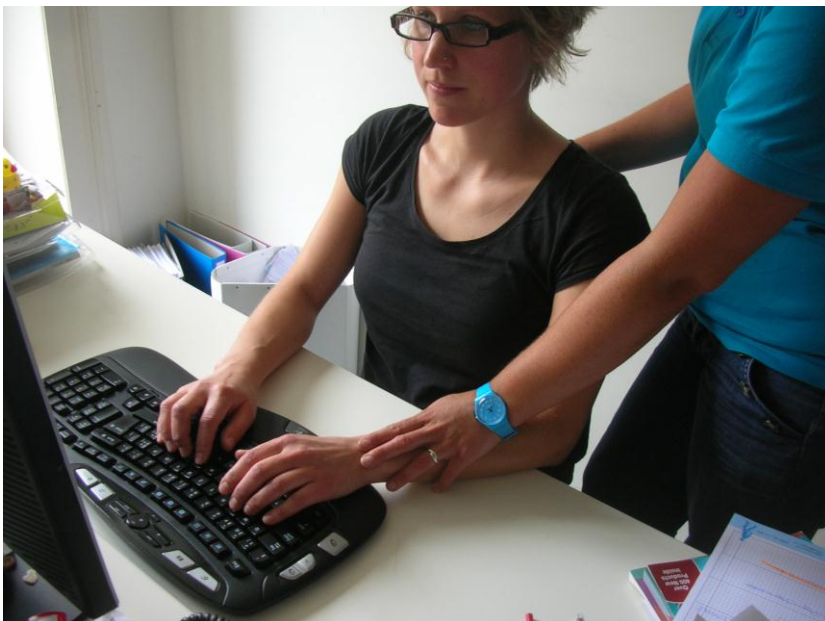
- Haben Sie morgens mehr Schmerzen im Nacken-Schulter-Bereich als abends? Damit sich die Muskeln nachts entspannen können, muss der Kopf auf einer Unterlage liegen, die aussen weich, aber innen fest ist. Daunenkissen sind zu weich, der Kopf sinkt hinein, die Muskeln versuchen, ihn zu halten und verkrampfen sich. Ein medizinisches Kopfkissen kann sehr viel dazu beitragen, dass sich die Schmerzen verringern. Oft müssen mehrere Modelle ausprobiert werden, bis das richtige gefunden wird.
- Haben Sie Probleme damit, beim Duschen aufrecht zu stehen? Fühlen Sie sich unsicher, wird es Ihnen schwindlig oder verlieren Sie gar das Gleichgewicht? Duschen soll entspannen und keine Schmerzen hervorrufen. Auch sollten Sie auf keinen Fall ausrutschen oder eine „dumme Bewegung“ riskieren. Ein Duschbrett auf der Badewanne oder ein Plastikstuhl in der Dusche und eine Duschmatte können Ihnen die nötige Sicherheit geben und dazu beitragen, dass Sie die Wärme des Wassers für die Muskelentspannung nutzen und das Duschen geniessen können.
- Verstärkt es die Schmerzen, wenn Sie Dinge vom Boden aufheben? Eine Greifzange dient als Armverlängerung, damit Sie sich weniger zu bücken brauchen. Mit einigen Modellen können auch schwerere Dinge aufgehoben werden.



- Bereitet es Ihnen Schwierigkeiten, Socken und Schuhe an- oder auch auszuziehen? Auch hierfür gibt es Tricks und Hilfsmittel: Strumpf-anziehhilfen, Strumpfausziehhilfen, elastische Schuhbänder, die gebunden bleiben, lange Schuhlöffel usw. Um den Nacken zu entlasten, binden Sie die Schuhe bevorzugt sitzend, den Fuss auf einer Erhöhung (Stufe, offene Schublade usw.).
- Verstärkt langes Sitzen Ihre Schmerzen und Verspannungen? Für ein unangestregtes, längeres Aufrechtssitzen auch im oberen Rückenbereich ist es fundamental, den *unteren* Rückenbereich zu unterstützen. Es gibt kleine Lenden- und Rückenkissen für Stuhl, Sofa und Auto, mit denen schmerzarmes oder schmerzfreies Sitzen erreicht werden kann. Auf Stühlen sind oft Sitzkeile, auf einem weichen oder zu tiefen Sofa individuell zugeschnittene Schaumstoffkissen wichtig. Mit diesen kleinen Massnahmen, fällt es viel leichter, Rücken und Kopf aufrecht zu halten und die Nackenpartie zu entspannen. Stellen Sie im Auto die Kopfstütze gut ein (es gibt auch zusätzliche Kissen dafür) und lehnen Sie den Kopf möglichst während der ganzen Fahrt an.



- Bereitet Ihnen das Schreiben am Computer oder das Lesen der Zeitung Schmerzen (statische Positionen)? Die Unterarme müssen bequem aufliegen. Silikonhandgelenkauflagen vor Tastatur und Maus können äusserst wirksam Muskelverspannungen und Schmerzen entgegenwirken. Für Sessel können spezielle Armauflagen angepasst werden, und auch Leseständer aus dem Warenhaus tun gute Dienste.



- Ein grosses Problem ist das Tragen von Lasten. Hier können Taschen und Rucksäcke mit Bauchgurt sehr hilfreich sein. Sind diese richtig eingestellt, lässt sich das Gewicht auf die Hüften abgeben. Auch Rollwagen und -koffer sind oftmals dienlich. Wichtig ist es, möglichst symmetrisch zu tragen und zu ziehen und häufiger einkaufen zu gehen, dafür geringere Gewichte zu tragen. Lassen Sie Kapitel aus „Schleudertrauma – gefangen im Schmerz oder Beginn eines neuen Lebens?“ Markus Urwyler (Hrsg.), Verlag Metacentre

sich schwere Dinge möglichst nach Hause liefern.

- Einige Haushaltarbeiten lassen sich leichter bewältigen, wenn sie auf Rollhockern, Stehhilfen oder Stehstühlen ausgeführt werden.
- Telefonieren Sie länger? Dann empfiehlt es sich, Kopfhörer oder Lautsprecher zu verwenden, statt den Telefonhörer lange ans Ohr halten zu müssen.
- Um mit Handfeger- und Schaufel zu hantieren, braucht man sich nicht zu bücken. Es gibt solche mit langen Stielen.
- Staubsaugen und Wäsche aufhängen verstärkt oft die Schmerzen. Lassen Sie sich von Ihrer Ergotherapeutin zeigen, wie Sie dies auf schonende Weise tun können.

In der Ergotherapie lernen Sie Schmerzen zu reduzieren, indem Sie Ihre Bewegungsgewohnheiten anpassen und besser mit Ihrem Körper und seinen derzeitigen Grenzen und Bedürfnissen umgehen. Dadurch lässt sich auch die Zeitdauer des Aktivseins ausweiten.

- Schmerzen vermindern sich, wenn Sie auf ergonomische Weise von Bett oder Sofa aufstehen, Lasten heben und tragen oder sich bücken.
- Bei Muskelschwäche und muskulärem Ungleichgewicht lernen Sie in der Therapie Kräftigungsübungen, die Sie zuhause anwenden können.
- Sie lernen auch den für Sie optimalen Umgang mit Aktivität und Entspannung kennen und anwenden, Ihre Grenzen zu respektieren und zunehmend auszuweiten. Falls Sie mit Schmerzen leben müssen, ist es das Ziel, besser mit ihnen umzugehen, damit Sie sagen können „Ich habe zwar Schmerzen, doch die Schmerzen haben mich nicht mehr.“ Es gibt verschiedene wirksame Techniken, bei denen Sie lernen können, Schmerzen zu reduzieren und zu integrieren. Finden Sie mit Hilfe Ihrer Ergotherapeutin die für Sie passende. Aspekte davon sind Entspannungs- oder Imaginationsübungen, Verbesserung der Achtsamkeit, Wahrnehmung von Körpergebieten und Sinnesein-drücken, die vom Schmerz nicht betroffen sind, Fokausrichtung auf Positives und Angenehmes u.a.m.
- Bei längeren Aktivitäten sollten Sie Pausen mit Augen-, und Nacken-entspannungsübungen einlegen.
- Viele Tätigkeiten, die normalerweise im Stehen verrichtet werden, sollten anfangs im Sitzen durchgeführt werden, andere sogar im Liegen (z.B. telefonieren). Statische Tätigkeiten sollten nach Möglichkeit verringert werden.
- Haben Sie Probleme mit Konzentration, Aufmerksamkeit oder Gedächtnis? Fühlen Sie sich rasch überreizt?  
Konzentrationsverbessernde Massnahmen, Gedächtnistraining, all-tagspraktische Übungen und Training am Computer helfen, die kognitiven Leistungen zu verbessern.

Bestehen psychische oder vegetative Schwierigkeiten, kann Ergotherapie darin unterstützen, Schock, Angst oder eine posttraumatische Belastungsstörung zu überwinden.

- Körperzentrierte Gefühlsarbeit, therapeutische Gespräche oder ausdrucksorientierte Techniken helfen, die Unfallfolgen zu verarbeiten.
- Übungen aus dem Stressmanagement (z.B. Herzkohärenzübungen) sind sehr wirksam, um das vegetative Nervensystem zu stabilisieren (Sympathikus/Parasympathikus-Ausgleich).
- Eine bewusst gestaltete Tagesstruktur mit individuell angepassten Aktivitäts- / Entspannungszeiten schützt davor, „in ein Loch zu fallen“ und erleichtert es Ihnen, die Notwendigkeiten des Alltags zu schaffen.

Viele Betroffene und ihre Angehörigen sind auf sich gestellt bei der Bewältigung der administrativen und versicherungstechnischen und beruflichen Unfallfolgen. Eine Ergotherapeutin unterstützt mit Rat und Tat beim Umgang mit Versicherung und Behörden. Sie gibt Ihnen Informationen über Hilfsangebote, Selbsthilfegruppen, Stiftungen oder Interessenverbände. Sie begleitet Sie auch beim Wiedereinstieg in die Berufstätigkeit und spricht, wenn gewünscht, mit Ihrem Arbeitgeber oder Case-Manager. Sie berät Sie und Ihren Arbeitgeber auch betreffend Ergonomie und notwendiger Anpassungen am Arbeitsplatz (der Tätigkeit, des Ablaufs, des Pensums oder der Einrichtung). Z.B. kann ein Stehpult helfen, für gewisse Tätigkeiten eine andere Position einzunehmen, häufig benötigtes Material höher zu positionieren kann dazu beitragen, Schmerzen zu verhindern, eine Liege kann helfen, sich zwischendurch zu entspannen und den Nacken-Schulter-Bereich zu entlasten. Die Ergotherapeutin klärt ab, wer die Anpassungen finanziert.

### **Was kann ich selber zur Heilung beitragen?**

Die in der Therapie erarbeiteten, individuell auf Sie angepassten Massnahmen sollten Sie möglichst im Alltag umsetzen und erfolgreiche Strategien beibehalten. Bewegen Sie sich auf eine günstige, Schmerzen reduzierende Art. Vermeiden Sie Aktivitäten nicht, halten Sie aber auch regelmässige Ruhezeiten ein. Betrachten Sie Ihre alltäglichen Tätigkeiten als Heimübungen. Damit Konzentrations- oder Entspannungsübungen möglichst gut wirken, sollten sie regelmässig im Alltag weiter geübt werden. Es ist viel wirksamer, eine Übung täglich und kurz durchzuführen, als selten und lang.

### **Wie und nach welcher Zeit merke ich, dass die Therapie nützt?**

Die Therapie ist erfolgreich, wenn Sie es im Alltag schaffen, den Körper richtig einzusetzen, sodass sich die Schmerzen reduzieren und wenn Ihnen geeignete Hilfsmittel zur Verfügung stehen, damit Sie vermehrt aktiv sein können. Erfolg kann auch sein, wenn Sie einen konstruktiven Umgang mit den Einschränkungen gefunden haben, sowie ein Ansatz, Ihre Grenzen stetig zu erweitern. Dies kann nach kurzer oder längerer Zeit der Fall sein. Manchmal treten diese Verbesserungen nach wenigen Sitzungen ein, manchmal benötigt die Begleitung auch ein halbes Jahr.

### **Wie lange dauert eine Therapieeinheit, wie lange die Therapie?**

Eine Sitzung dauert je nach Konzentrationsfähigkeit 30 – 60 Min. Die Therapie umfasst ca. drei bis fünfzehn Sitzungen. Wird die Therapie auch zur Bewältigung des Traumas oder zur beruflichen Wiedereingliederung eingesetzt, ist eine längere Dauer sinnvoll.

### **Was erwartet die Therapeutin von mir?**

Um für Sie wirksame Strategien zu finden, ist es notwendig, dass Sie das Erlernte im Alltag einsetzen, testen und weiterentwickeln. Am besten schreiben Sie regelmässig auf, was für Sie im Alltag schwierig ist, was Ihnen Schmerzen verursacht, was hilfreich war und was nicht – und besprechen dies mit Ihrer Ergotherapeutin. So können stetige Verbesserungen erarbeitet werden.

### **Was kostet eine Therapieeinheit?**

Eine Ergotherapiesitzung von einer Stunde kostet die Versicherung ca. CHF 100. Die Tarife sind durch Verträge festgelegt.

### **Wer übernimmt normalerweise die Kosten?**

Wenn die Therapie ärztlich verordnet ist (Formular), werden die Kosten für die Behandlung von Unfallversicherung oder Krankenkasse (Grundversicherung) übernommen.

### **Handelt es sich um eine alternativmedizinische, eine komplementär-medicinische oder um eine schulmedizinisch anerkannte Therapie?**

Ergotherapie ist eine schulmedizinisch anerkannte Therapie.

### **Wo im Internet finde ich mehr Informationen zu Ergotherapie?**

[www.ergotherapie.ch](http://www.ergotherapie.ch), dort finden Sie Praxen sowie das Verordnungsformular.

[www.wikipedia.com](http://www.wikipedia.com)

### **Wo finde ich Adressen von Therapeutinnen?**

#### **Schweiz**

[www.ergotherapie.ch](http://www.ergotherapie.ch) > „Ein(e) Ergotherapeutin suchen“ > Region und „Neurologie“ anklicken>

Telefonverzeichnisse: „Ergotherapie“

#### **Österreich**

[www.ergoautria.at](http://www.ergoautria.at), [www.therapie.at/ergotherapie](http://www.therapie.at/ergotherapie)

### **Deutschland**

[www.dve.info](http://www.dve.info), [www.bed-ev.de](http://www.bed-ev.de)

### **Gibt es sonst noch etwas, das ich zu dieser Therapie wissen sollte?**

Ergotherapie ist im Bereich Schleudertrauma-Therapie noch wenig bekannt. Möglicherweise wird Ihre Ärztin dieses Angebot noch nicht kennen. Bitten Sie trotzdem um eine Verordnung. Allenfalls kann die Therapeutin mit Ihrer Ärztin Kontakt aufnehmen, um die Therapieansätze und -inhalte zu besprechen.

### **Autorin:**

Ruth Joss  
Ergotherapeutin HF  
Praxisleiterin \*die Ergopraxis beim Bahnhof\*  
Hodlerstr. 16  
CH-3011 Bern  
T: 0041 (0) 31 311 25 30  
[ruth.joss@dieergopraxis.ch](mailto:ruth.joss@dieergopraxis.ch)  
[www.dieergopraxis.ch](http://www.dieergopraxis.ch)

