



# CRANIOSACRAL-THERAPIE

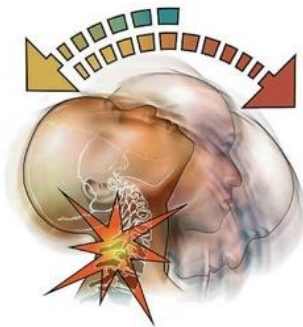
Gut zu wissen Dezember 2014

## Aktuelles Thema im November: Schleudertrauma „HWS-Distorsion“

Bei einem Schleudertrauma handelt es sich um Verletzungen der Halswirbelsäule (HWS), welche auch als HWS-Distorsion bezeichnet werden.

Oberkörper und Kopf werden durch einen plötzlichen Stoss unterschiedlich stark beschleunigt. Dies führt zu knickenden und schärenden Belastungen der Halswirbelsäule und damit zu deren Schädigung.

Das Verletzungsrisiko hängt nicht zwingend von der Aufprallwucht ab, selbst minimale Geschwindigkeiten von 6-8 km/h können schwere Verletzungen verursachen.



Mögliche Folgen können sein:

- Überdehnte Bänder im Kopf- und Halsbereich
- Zerrungen von Muskeln und Bändern
- Verletzungen der Facettengelenke
- Bandscheibenverletzungen

- Mikrofrakturen am Atlas /Axis (1. und 2. Halswirbel)
- Nervenkompressionen
- Verletzungen des Kiefergelenkes

Folgende Symptome können nach einer HWS-Distorsion auftreten:

- Nacken-, Arm-, Schulter- und Kopfschmerzen
- Bewegungseinschränkungen und / oder Instabilität der HWS
- Schwindel, Übelkeit, Schwitzen
- Konzentrationsstörungen, erhöhte Ermüdbarkeit
- Sehstörungen, Tinnitus
- Schlafstörungen, depressive Verstimmungen

### Schleudertrauma - häufig, aber zu wenig ernst genommen

Es gibt auch Patientinnen und Patienten welche kurz nach dem Unfall keine nennenswerten Beschwerden verspüren, sondern erst Tage, Wochen oder Monate später. Somit besteht die Gefahr, dass die Symptome nicht mehr mit dem Trauma in Verbindung gebracht werden. Viele Betroffene bagatellisieren Ihre Beschwerden, da sie manchmal sehr diffus sind und eine erhöhte Ermüdbarkeit oder Konzentrationsstörungen in vielen Kreisen rasch als psychische Probleme oder blosser Behauptungen missgedeutet werden. Auch Verletzungen im Mikrobereich (welche oft nicht diagnostiziert

Cranio hilft!

werden), können markante Schmerzen und Bewegungseinschränkungen hervorrufen.

Auswege aus diesem Dilemma gibt es erst, wenn das Schleudertrauma auch als Zustand des Körpers vom „Überwältigt worden sein“ während des Unfalls akzeptiert wird. Die Traumatisierung spielt sich im Nervensystem ab, das während des Unfalls in einen Schockzustand geht und so eine Kaskade von Symptomen in Gang setzen kann.

Quellenangaben:

<http://www.schleudertraumaverband.ch/index.php/de/>

<http://www.spd.ch/index.php/kontaktstelle-downloads/medienberichte/620-schleudertrauma-das-unterschaetzterisiko-1/file>



**YVONNE HAUSER**

Dipl. CranioSacral-Therapeutin

Gemeinschaftspraxis Bachmatt

Bachmattstrasse 10

8048 Zürich

044 433 18 39

079 440 52 74

[info@craniotherapie-hauser.ch](mailto:info@craniotherapie-hauser.ch)

[www.craniotherapie-hauser.ch](http://www.craniotherapie-hauser.ch)

Bei Menschen mit Schleudertrauma kann die Craniosacral-Therapie den Heilungsprozess wesentlich unterstützen, weshalb Fachärztinnen und -ärzte oftmals Betroffene – ergänzend zur schulmedizinischen Behandlung – in die Craniosacral-Therapie überweisen.

Die Therapie kann helfen, die verletzten Bereiche zu entspannen. Auch werden die traumatisierten, unter Schock stehenden Körperteile wieder belebt und so kann das Nervensystem, die gestaute Traumaenergie befreien. Über sanfte, achtsame Arbeit und mit begleitenden Gesprächen kann so eine bessere Belastbarkeit erreicht werden.

Da die Craniosacral-Therapie eine sanfte manuelle Therapie ist, kann schon früh nach dem Trauma therapiert werden, auch wenn Schmerzen vorhanden sind!



*Ich freue mich auf Ihren Besuch!*

Cranio hilft!

[www.craniotherapie-hauser.ch](http://www.craniotherapie-hauser.ch)