

Nekpijn, hoofdpijn, verminderde beweeglijkheid in de nek, tintelingen in de hand, duizeligheid, concentratieproblemen en veel meer ... **WHIPLASH. Wat is WHIPLASH en wat heeft Oefentherapie Cesar u te bieden?**

Wat is WHIPLASH

WHIPLASH - iedereen kent het woord, maar velen weten niet precies wat het betekent. In deze folder vertellen we u wat meer over WHIPLASH en over de rol van de Oefentherapeut Cesar.

WHIPLASH: een zweepslag

WHIPLASH betekent letterlijk zweepslag: er is een plotselinge slingerbeweging van het hoofd en de nek ten opzichte van de romp. Hierdoor kan een verrekking of verstuiking van de nek ontstaan.

Hoe ontstaat WHIPLASH - oorzaak en gevolgen

WHIPLASH letsel ontstaat meestal door een aanrijding, met name een kop-staartbotsing: daarbij wordt het hoofd plotseling sterk naar achteren en dan naar voren geslingerd.

Ook een ongeluk op het werk, thuis of bij het sporten kan een nekverstuiking tot gevolg hebben.

Bij WHIPLASH letsel kunnen beschadigingen optreden in de spieren, de banden en de gewrichten van de nek. Soms kunnen ook het ruggenmerg, de hersenzenuwen of gebieden in de hersenstam beschadigd zijn.

Klachten

Direct na het ongeval hebben de meeste mensen weinig of geen klachten, maar binnen 24 uur kan het beeld van nekstijfheid, nekpijn en hoofdpijn ontstaan,

soms in combinatie met duizeligheid of misselijkheid.

Gelukkig verdwijnen de meeste klachten weer binnen enkele weken. Blijven ze langer bestaan, dan verdwijnen ze bij 80 van de 100 mensen binnen twee jaar.

Een enkele keer blijven de klachten bestaan of worden ze zelfs erger: er kunnen evenwichtsstoornissen, concentratieproblemen, vermoeidheid en overgevoeligheid voor licht en geluid ontstaan.

Dit kan ingrijpende gevolgen hebben voor het dagelijks leven.

Gelukkig kunt u zelf heel veel aan de klachten doen.

Oefentherapie Cesar

De Oefentherapeut Cesar leert u oefeningen om klachten ten gevolge van WHIPLASH te verhelpen of te verminderen.

Daarnaast leert u hoe u houdingen en bewegingen kunt verbeteren die voor u van belang zijn en die samenhangen met uw klachten.

Oefentherapie Cesar is meestal een individuele therapie. De Oefentherapeut begeleidt u in het vinden van een evenwicht tussen wat *uw* lichaam aankan (belastbaarheid) en wat u doet (belasting).

Behandeling

Het is van belang dat u leert hoe u zelf geleidelijk uw activiteiten weer kunt opbouwen.

De Oefentherapeut Cesar geeft u daarbij een stevige ondersteuning binnen uw eigen grenzen.

De behandeling is breed. Er wordt niet alleen veel geoefend, maar u krijgt ook voorlichting: u leert hoe bij WHIPLASH letsel het herstel doorgaans verloopt en

hoe u dit proces zelf kunt stimuleren:

- u krijgt inzicht in factoren die uw klachten beïnvloeden
- u leert hoe u uw klachten door goede dagelijkse houdingen en bewegingen kunt verminderen
- u leert door ontspannings- en ademhalings-oefeningen zelf met uw klachten om te gaan
- u krijgt oefeningen om uw evenwicht te verbeteren
- u krijgt oefeningen om uw reactiesnelheid te verbeteren

Groepsbehandeling

U kunt na de individuele therapie deelnemen aan *groepstherapie* als die in uw omgeving georganiseerd wordt. Die is gericht op het verder verminderen van klachten en verbeteren van uw houdingen en bewegingen en het goed blijven toepassen daarvan in het dagelijks leven.

U ontmoet ook anderen die dezelfde klachten hebben.

Een Oefentherapeut Cesar geeft vaak *groepslessen*, ook aan ex-patiënten, om de conditie op peil te houden. Voor deelname aan groepslessen is *geen verwijzing* nodig van een arts. De kosten voor groepslessen worden *niet* betaald door zorgverzekeraars.

Verwijzing en vergoeding

Voor de behandeling van een Oefentherapeut Cesar heeft u een verwijzing van de huisarts of specialist nodig. De behandelingen kunnen individueel of in een groep (groepstherapie) plaatsvinden. Zowel de individuele therapie als de groepstherapie worden vergoed door de ziekenfondsen (aanvullende verzekering) en de meeste particuliere zorgverzekeraars.

Nadere informatie

Voor inlichtingen kunt u zich wenden tot een Oefentherapeut Cesar in uw omgeving of tot de beroepsorganisatie (Vereniging Bewegingsleer Cesar). Uitgebreide informatie over de oefentherapie Cesar wordt onder meer gegeven in het Beroepsprofiel Oefentherapeut Cesar (uitgave VBC, 1994).

Adressen

- **VvOCM**
Beroepsorganisatie van Oefentherapeuten Cesar
tel: 030 - 2625627; fax: 030 - 2623145
E-mail: info@vvocm.nl
Internet: www.vvocm.nl
- **Whiplash Stichting Nederland**
Postbus 105
3980 CC Bunnik
tel. 030-6565000 (van 10.00 tot 14.30 uur);
fax 030-65652521
www.whiplash.nl
- **Overig**
www.npcf.nl
www.medistart.nl



Oefentherapie Cesar

WHIPLASH



Uitgave:
Vereniging Bewegingsleer Cesar
bron: VBC-richtlijn, juni 2004

*Therapie, Begeleiding
& Bewegingsadviezen*
volgens de Bewegingsleer Cesar
en daarop gebaseerde oefentherapie