

# Zo herstelt u het beste van nekkklachten na een verkeersongeval



U heeft onlangs een ongeluk gehad en u heeft nekkklachten. Als er door artsen geen afwijkingen zijn gevonden, is er geen reden tot zorg. Uw klachten gaan namelijk bijna altijd vanzelf over. Wij helpen u graag vooruit met deze informatie.

## Blijf bewegen!

Actief blijven en bewegen is het allerbelangrijkste voor uw herstel.

## Heeft u toch hulp nodig?

Een fysiotherapeut kan u helpen als u het spannend of moeilijk vindt om te bewegen; gerichte oefentherapie en eventueel psychologische begeleiding kunnen bewegen weer makkelijker maken en pijn helpen verminderen.



## Wat kan nog meer helpen?

Oefenprogramma's zijn doeltreffend bij nekkklachten. Zo helpen spierversterkende oefeningen van nek en schouders om sterkere spieren te krijgen waardoor u de nek beter kunt bewegen. Dat is wetenschappelijk bewezen. Medische massage alleen in combinatie met oefentherapie en speciale medicatie kunnen ook helpen. Uw huisarts en fysiotherapeut kunnen u hierover adviseren.

Sommige behandelingen werken juist *niet*. Bijvoorbeeld ontspannende massage, elektro-acupunctuur, warmte-applicatie, botoxinjecties in de nek en het dragen van een nek kraag helpen uw herstel niet. Artsen raden deze behandelingen daarom af.



## Het gebruik van pijnstillers

Mocht u last hebben van hinderende pijnklachten, overleg dan met uw huisarts over pijnstilling. U kunt het beste paracetamol nemen of middelen als ibuprofen en naproxen. Middelen als tramadol en oxycodon verlichten alleen kort de pijn. Op de langere termijn helpen deze medicijnen niet. Wel hebben ze bijwerkingen zoals sufheid en verslaving. Artsen raden deze pijnstillers daarom meestal af.

## Tot slot

Als u naast nekkklachten nog andere klachten heeft, neem dan contact op met uw huisarts. Ook bij vragen kunt u daar terecht. Deze folder met informatie kunt u dan meenemen.

## Contact Helpt

Ook willen wij u wijzen op de website [www.contacthelpt.nl](http://www.contacthelpt.nl). Slachtoffers én veroorzakers hebben belang bij emotioneel herstel na een ongeval. Contact tussen hen kan daarbij helpen. Via deze site ontvangt u informatie over hoe u het beste contact kan opnemen met de ander en hoe u daarbij begeleid kan worden.

Wij wensen u een voorspoedig herstel toe!

