



Omgaan met klachten bij postwhiplash en mild hersenletsel

U krijgt deze folder van uw behandeld arts omdat u postwhiplashklachten heeft of vergelijkbare klachten na mild hersenletsel. U krijgt hier een aantal handvatten om te leren omgaan met klachten. Drie zaken zijn belangrijk om te weten: grenshantering, conditieopbouw en cognitie.

Grenshantering

- Houd u aan uw vaste dag- en weekschema, zowel door de week als in weekenden, om overbelasting te voorkomen.
- Wissel activiteiten af met rustmomenten (actief en passief).
- Probeer een relatie te vinden tussen duur of type activiteit met de klacht (pijn; 0 = geen pijn, 10 = zeer veel pijn). Bijvoorbeeld afwassen, stofzuigen.
- Eventueel kan pijnmedicatie ter ondersteuning genomen worden. Soms is TENS ("stroombehandeling") een optie.

Conditieopbouw

- Bouw de algehele conditie op. Bijv. d.m.v. fitness, rugzwemmen, fietsen, wandelen.
- Bouw de conditie stapsgewijs op en niet te snel.
- Afgeraden worden contactsporten en sporten waar snelle korte bewegingen gemaakt worden (squash, volleybal, etc.).

Cognitie (denktaken)

- Maak gebruik van geheugenstrategieën: agenda en/of dagboekgebruik, dingen op dezelfde plaats neerleggen/opruimen, dezelfde activiteit op een terugkerend tijdstip uitvoeren.
- Vermijd dubbeltaken en tijdsdruk en begrensd de duur van een geestelijke activiteit (denk ook aan telefoneren, computeren, tv kijken).
- Nachtrust is belangrijk ter verbetering van de pijn en geheel functioneren. (Eventueel met medicamenteuze ondersteuning van Amitriptyline (Tryptizol®), Diazepam, Melatonine (Circadin®)).

Vragen?

Heeft u vragen of opmerkingen? Neem dan contact op met de polikliniek.

Gelre Apeldoorn:

Telefoon: 055 581 80 36

Gelre Zutphen:

Telefoon: 0575 592 830