



## Patientinformation

### Pisksnärtskada (whiplash)

Ortopedkliniken  
Länssjukhuset Halmstad  
Jan Axelsson 2008-10-30  
035-13 12 55

En i grunden godartad åkomma uppstår ibland vid trafikolyckor, då man t ex färdas i en bil och blir påkörd bakifrån. Halsryggen kan då utsättas för en böjning med påföljande översträckning. Den exakta orsaken till smärtan är fortfarande oklar, men troligt är att man får en sträckning eller bristning i små muskler och ledband i halsryggen.

Symtomen begränsas vanligtvis till stelhet och rörelsesmärter i nacken. Ibland kan man även få utstrålade smärtor mot axlarna, armarna och händer. I enstaka fall yrsel och huvudvärk. Då man undersökts och konstaterats inte ha allvarligare skador, är det viktigt att man snabbt kommer igång med en rörelseträning och inte är rädd för att vara igång. Aktivitet gynnar läkning. Man kan av och till ha hjälp med smärtstillande och muskelavslappande mediciner.

Man bör inte använda halskrage mer än möjligen någon vecka då det därefter gör mer skada än nytta. Sjukgymnastik är ibland motiverat vid svårare symtom. Man får då hjälp med rörelseträning och avspänning.

- Pisksnärtskada är i regel ett godartat tillstånd som läker ut inom en månad.
- Vid svårare symtom kan man få hjälp med sjukgymnastisk träning. Kontakta din husläkare för detta.
- Smärtlindrande mediciner kan påskynda läkningen eftersom man då har lättare att röra sig.
- Halskrage bidrar inte till läkning och bör undvikas.
- 90% blir bra inom någon månad.

Ta kontakt med din vårdcentral om du behöver hjälp med förlängd sjukskrivning, värkmediciner, sjukgymnastremiss eller ytterligare läkarundersökning.