



# Skånes universitetssjukhus

En del av Region Skåne

## Nacksmärta efter olycka



## Nacksmärta efter olycka

Varje år drabbas 10.000-30.000 personer i Sverige av olyckor som kan ge nacksmärta. Vanligast är s.k. whiplash våld som uppkommer när man sitter i en bil och blir påkörd bakifrån av annan bil. Ofta är personen i den påkörda bilen helt oförberedd och olyckan kommer ”som en blix från klar himmel”. Ibland uppkommer nacksmärta och stelhet direkt på olycksplatsen, ibland senare, men i de flesta fall inom något dygn. I sällsynta fall kan symptom relaterade till olyckan uppkomma efter flera veckor. Det är sex gånger vanligare att den som blir påkörd får problem än den som kör på. Detta beror troligen på att den som kör på är mer beredd vid själva olyckstillfället.

Det är långt ifrån alla som blir påkörda som får smärta och stelhet, bland dem som får besvär går symptomen i de allra flesta fall över av sig själv. Man kan också få nacksmärta efter andra olyckor och man kan även få ont i andra delar av kroppen efter trafikolyckor.

Oftast minskar smärtan under de närmaste veckorna och de allra flesta är symptomfria inom 6-12 månader.

## Vilka är de vanligaste symptomen?

- Smärta och stelhet vid rörelser i nacke/axlar
- Trötthet/tyngdkänsla i nacken och/eller armarna
- Huvudvärk

Man kan ha flera symtom samtidigt och ofta av varierande intensitet. I många fall räcker det med att få en bedömning och allmänna råd av sjukgymnast, som också kan avgöra behovet av läkarbedömning.

Om smärtan är kraftig bör man bli bedömd av läkare så fort som möjligt.

- Tänk på att den försäkringsmässiga hanteringen förutsätter att du fått dina symtom medicinskt dokumenterade i anslutning till olyckstillfället, vilket kan göras på akutmottagning eller på vårdcentral.

## Vad gör jag om jag får nackbesvär efter en olycka?

Det är viktigt att bibehålla rörligheten och inte stelna till i nacken. Därför avråder man oftast från användande av halskrage. Man skall inte provocera symptomen genom att göra rörelser som ökar smärtan. Vanligen är det lättare att vrida på huvudet än att böja sig bakåt/framåt. Man ska därför, i första hand, försöka att ta ut rörligheten i rotation.

Utför dina vanliga sysslor men dra ner på hårdare fysisk aktivitet ett tag, begränsa stillasittandet framför tv och dator.

Varva aktiviteter med vila, och då med nacken i smärtfria positioner.

Om du ändå måste sitta still under längre stunder, försök att ta täta pauser och res dig upp och gör ”små rörelser” med nacken.

Om du känner dig stel i nackmuskulerna kan ibland receptfria värktabletter eller t.ex. ”vete-värmedyna” lindra symptomen. Detta gör ofta att man kan röra sig på ett mer avslappnat sätt, vilket förbättrar läkningsprocessen.

Under den första perioden efter en olycka kan det ibland finnas anledning att ha stödjande kontakt med sjukgymnast för att få lämplig behandling och råd kring egna åtgärder allt eftersom tillståndet förändras.

### Uppsök läkare om du:

- utsatts för kraftigt våld
- upplever intensiv smärta
- har nedsatt rörlighet i nacken
- känner muskulär svaghet eller känselbortfall i armar och/eller ben
- har huvudvärk
- upplever yrsel
- tidigare har haft problem med halsryggen

### Du skall även uppsöka läkare om:

- du behöver ta smärtlindrande mediciner en längre tid
- du har behov av sjukskrivning
- du har smärta i käken i vila eller när du äter
- om du har mardrömmar om olyckan eller upplever olyckan igen under dagen (sk. ”flash –back”)

### Kontakta handläggare på försäkringsbolaget för rådgivning kring:

- ersättning för egna kostnader och utlägg orsakade av olyckan, ibland utgår också ersättning för ”sveda och värk”
- information om behovet av läkarbedömning i akutskedet

### När skall man röntgas?

Det finns inget enkelt svar på den frågan som täcker alla situationer.

Om man tror att det finns anledning att göra en röntgenundersökning skall man uppsöka akuten eller sin husläkare, för bedömning.

## Att tänka på vid framtida bilkörning:

- Var uppmärksam på bilkörningen till 100%.
- Ha alltid en viss uppsikt bakåt när du stannar eller saktar in i trafiken.
- Håll alltid avstånd till bilen framför.
- Ställ in stolsryggen så att du kan sitta upprätt och ha nackstödet rätt inställt, dvs. så nära bakhuvudet som möjligt (någon cm mellanrum).

Gäller också passagerare.

- Om du trots allt inte kan undvika att bli påkörd bakifrån, (t.ex. när du står still i ett köslut och någon närmar sig bakifrån) skall du trycka på bromsen och pressa huvudet bak mot nackstödet så mycket du kan och bita ihop käkarna.

## Slutord

Påkörningskollisioner är idag tyvärr ganska vanligt förekommande. I många fall får man inga symptom alls efter en kollision och om man får nacksmärta så går denna i regel över efter ett tag.

Ibland behövs det endast enkla åtgärder som man kan göra på egen hand efter instruktioner.

Men ibland kan det också behövas mer specifika åtgärder och riktad behandling. Olyckan kan också medföra psykologiska och sociala konsekvenser som kan behöva hanteras av sjukvården.

I de allra flesta fall är primärvården bäst rustad för dessa åtgärder men ibland krävs specialiserad behandling.

Region Skåne har en telefonrådgivning, dit du som skadats eller är anhörig till någon som skadats, kan ringa och ställa frågor.

Nackskaderådgivningen har telefonnummerr: 046-171880. Du kan tala in ett meddelande i telefonsvararen och kan räkna med att bli uppringd inom ett dygn.

## Referenser:

Whiplashskador och den degenerativa nacken, 1995. Redaktörer Bo Lewander och Björn Gerdle. Utgiven av Astra Läkemedel AB, 151 85 Södertälje

Whiplashkommisionens rapport 2006. <http://www.whiplashkommissionen.se/>

Kivioja J, Jensen I , Lindgren U. Neither the WAD-classification nor the Quebec task force follow-up regimen seems to be important for the outcome after a whiplash injury. A prospective study on 186 consecutive patients. Eur Spine J 2008 17: 930-35

Nijs J, Van Oosterwijck j, De Hertog W. Rehabilitation of chronic whiplash: treatment of cervical dysfunctions or chronic pain syndrome? Clin Rheumatol 2009 28: 243-51

## Författare

För Kompetenscentrum  
område Nacksmärta efter trauma  
Sektionen för specialiserad smärtrehabilitering  
Rehabiliteringsmedicinska kliniken SUS-Lund

Hans Westergren, Med dr, Leg läk  
Eva-Maj Malmström Dr med vet, Leg Sjukgymnast  
Nina Wätthammar Olsson, Leg Sjuksköterska

Egna anteckningar:



*Denna informationsbroschyr är framtagen av Patientinformationsgruppen på Kirurgisk akutvårdsavdelning, Skånes universitetssjukhus i Lund 2011.*

*Vid frågor - vänd dig till Sjukvårdsrådgivningen, (tel: 1177) eller till din vårdcentral.*