

**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift

**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz

**Band:** 81 (2010)

**Heft:** 10: Schmerzen : Körper und Seele in Not

**Artikel:** Schleudertrauma : Schäden an Knochen, Muskeln, Bändern sind nicht nachweisbar : die Angst im Nacken

**Autor:** Leuenberger, Beat

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-805531>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

**Schleudertrauma: Schäden an Knochen, Muskeln, Bändern sind nicht nachweisbar**

# Die Angst im Nacken

15 000 Menschen erleiden in der Schweiz jedes Jahr ein Schleudertrauma. Die allermeisten sind mit, viele sogar ohne Therapie schnell wieder gesund. Einige wenige nicht – weil sie Angst haben, sich zu bewegen.

Von Beat Leuenberger

«Grosse Kräfte, die den Kopf mit hoher Geschwindigkeit zuerst nach hinten und dann nach vorn schleudern und dabei die Wirbelsäule und die Weichteile des Halses dehnen, können zu vorübergehenden Schmerzen führen, dem sogenannten Schleudertrauma», erklärt Salih Muminagic, stellvertretender medizinischer Leiter Arbeitsorientierte Rehabilitation in der Rehaklinik Bellikon.

Hier untersucht ein Team von Fachärzten jede Woche durchschnittlich zehn Menschen mit Schleudertrauma aus der ganzen Schweiz. «Ambulantes Assessment für Störungen an der Halswirbelsäule und am Bewegungsapparat» heisst im Fachjargon die Untersuchung, auf welche sich die Rehaklinik im Aargauischen spezialisiert hat. «Damit finden wir heraus, welche Massnahmen welchen Patienten die beste Hilfe bringen», erklärt Muminagic, Facharzt für Physikalische Medizin: Behandlungen der Weichteile, Bewegungsübungen, Training an Geräten, Wärmeanwendungen, Nackenentlastungen im Schlaf mit einem speziellen Kissen, Selbstübungen zur progressiven Relaxation, Hilfe zur Selbsthilfe, Wiederaufnahme der gewohnten Aktivitäten und der Arbeit sowie psychologische Unterstützung.

## Keine Mikroverletzungen nachweisbar

Die meisten Schleudertraumen entstehen, wenn ein Auto ins vordere kracht. Zu Schaden können die Insassen in beiden Wagen kommen. Unfälle beim Wassersport und Stürze beim Snowboard- und Skifahren sind weitere häufige Malheurs, die gelegentlich zu Beschwerden führen, die denjenigen von Schleudertraumen ähneln. Je nach Quelle erleiden in der Schweiz jedes Jahr 15 000 bis über 25 000 Menschen ein leichtes Schleudertrauma. «Bei ihnen sind organische Schäden mit den heute verfügbaren medizinischen Abklärungsmöglichkeiten nicht nachweisbar», erklärt Salih Muminagic. Im vergangenen Jahr bestätigte ein Forscherteam der Universität Bern, dass sich die anatomischen Strukturen der Patienten mit Schleudertraumen nicht unterscheiden lassen von denjenigen gesunder Menschen. Mikroverletzungen kamen auch dann nicht zum Vorschein, wenn die Untersuchungen früh nach einem Unfall im hochauflösenden Magnetresonanztomografen (MRI) stattfanden.

«MRI kann beim leichten Schleudertrauma die Diagnose also nicht zuverlässig erfassen und ist nicht routinemässig

zu empfehlen», bilanziert Muminagic. Deshalb sei es umso wichtiger, schwere Schleudertraumen, die allerdings selten vorkommen, mit Knochenbrüchen, Bänder- und Bandscheibenverletzungen oder Verletzungen des Nervensystems zu erkennen und zu behandeln.

Ein Teil der Betroffenen muss eine Zeit lang gehörige Schmerzen ertragen, kann den Nacken in den ersten Tagen nur erschwert bewegen, klagt über verspannte Muskeln, Schwindel und Schlafstörungen. Manchmal kommen Konzentrations- und Gedächtnissstörungen, Ohrensausen und Kaubeschwerden hinzu. Wenige Betroffene entwickeln sogar eine Depression.

## Nach einem Jahr sind 95 Prozent wieder an der Arbeit

Das tönt ziemlich ungemütlich. Doch zum Glück verschwindet der Spuk in den meisten Fällen rasch. «Bereits nach sieben Tagen haben viele Patienten auch ohne Therapie keine Beschwerden mehr – oder nur noch geringe», weiß Facharzt Salih Muminagic. «Den restlichen Patienten helfen geeignete Therapien. Innert einiger Wochen sind bis zu 90 Prozent der Betroffenen wieder gesund. Einen Monat nach dem Ereignis ist die Hälfte zurück an der Arbeit, und nach einem Jahr mehr als 95 Prozent.»

Für einige wenige allerdings hat das Leiden auch nach Jahren noch kein Ende. Woher die bleibenden Schmerzen röhren, hat die Medizin immer noch nicht restlos geklärt. Überrascht waren die Fachleute immerhin von den Ergebnissen einer internationalen Studie zur Erforschung des Schleudertraumas – der grössten Studienanalyse, die je auf diesem Gebiet gemacht wurde. Ziel war es, mögliche Einflussgrössen zu entdecken, die bei einigen Patienten zu jahrelang anhaltenden Schmerzen führen. Laut Analyse entwickelt sich bei einem kleinen Teil der Betroffenen ein ungünstiger Verlauf tatsächlich aufgrund einer körperlichen Verletzung oder Instabilität, welche die Ärzte nicht rechtzeitig erkennen und ausreichend therapieren. «Beim grössten Teil spielt jedoch nicht das eine Rolle, was die Experten jahrelang vermuteten – nämlich die Schwere und Art des Ereignisses, die Richtung des Aufpralls und vorbestehende degenerative Veränderungen an der Wirbelsäule», erklärt Salih Muminagic, «sondern eher die psychologischen Faktoren in der Zeit nach dem Unfall: Angst vor Bewegung, passiver Umgang mit Schmerzen – Liegen, Ruhen, Konsum von Schmerzmitteln –, negative Überzeugungen – die Schmerzen werden bleiben – und Zukunftsängste.»

Diese Ergebnisse legten den Ärztinnen und Ärzten nahe, so Muminagic, Schleudertraumapatienten von Anfang an zu einer aktiven, angstfreien Haltung zu ermutigen (bald keine IV-Renten mehr für Schleudertraumapatienten? Siehe Beitrag ab Seite 25). ●