

# Op de been bij nekkklachten

Iris Becx, promovenda Vrije Universiteit Amsterdam & Nederlands Studiecentrum Criminaliteit en  
Rechtshandhaving  
Onderzoeker Slachtofferhulp Nederland

Angelique Reitsma, promovenda Vrije Universiteit Amsterdam  
Medisch adviseur a.s.r. verzekeringen



# Twee onderzoeksprojecten

Voorspellers van chronische klachten na een verkeersongeval

&

Best Practices Whiplash – Effectieve Behandelingen



VERBOND VAN VERZEKERAARS  
PLATFORM PERSONENSCHADE



kerckebosch

UITGEVERIJ | STUDIECENTRUM

# Casus

Mevrouw (52 jaar, lerares) raakt betrokken bij een kopstaartbotsing binnen de bebouwde kom. Mevrouw zat in een middenklasser auto zonder trekhaak en stond stil voor een stoplicht, toen zij van achteren werd aangereden. Zij zat net gedraaid om haar telefoon van de bijrijdersstoel te pakken toen de andere auto haar met een korte, venijnige klap raakte. Mevrouw schrok erg.

Er hoefde geen ambulance ter plaatse te komen en mevrouw hoefde niet naar de SEH. Wel heeft mevrouw klachten aan de nek. Twee dagen na de aanrijding bezoekt mevrouw haar huisarts wegens een toename van de nekkklachten. De huisarts ziet geen duidelijke afwijkingen en constateert een normale beweeglijkheid van de nek. De diagnose: whiplash trauma. De huisarts geeft uitleg en advies te blijven bewegen binnen de pijngrenzen en zo nodig paracetamol te nemen. Omdat mevrouw geen verbetering ervaart, bezoekt ze een fysiotherapeut die haar behandelt met ontspannende massages en dry needling.

Mevrouw heeft twee maanden later nog nekkklachten en inmiddels ook hoofdpijn. Ze vreest dat het nooit meer overgaat. Een geconsulteerde neuroloog vindt bij lichamelijk onderzoek en MRI cervicale wervelkolom geen afwijkingen. Mevrouw is er niet gerust op, heeft aanhoudende klachten en het idee de pijn nauwelijks te kunnen beïnvloeden. Ze neemt veel rust en maakt af en toe een ommetje.

# Voorspellers van chronische klachten na een verkeersongeval

Een delphi-onderzoek onder schadebehandelaren en belangenbehartigers

*Becx, I.M., Elbers, N.A., Akkermans, A.J., Buitenhuis, J., & Van, A.J.*



VERBOND VAN VERZEKERAARS  
PLATFORM PERSONENSCHADE

 | kerckebosch  
UITGEVERIJ | STUDIECENTRUM

# Bekende factoren

- Demografisch – en sociaaleconomisch  
Geen of tegenstrijdig bewijs
- Ongevalsfactoren  
Geen of tegenstrijdig bewijs
- Fysiek- en medisch  
Hoge mate van pijn net na het ongeval
- Psychosociaal  
Catastroferen + herstelverwachting



# Nieuwe factoren

- Sociale omgeving
- Culturele achtergrond
- Persoonlijke omstandigheden
- Werk
- Juridische factoren



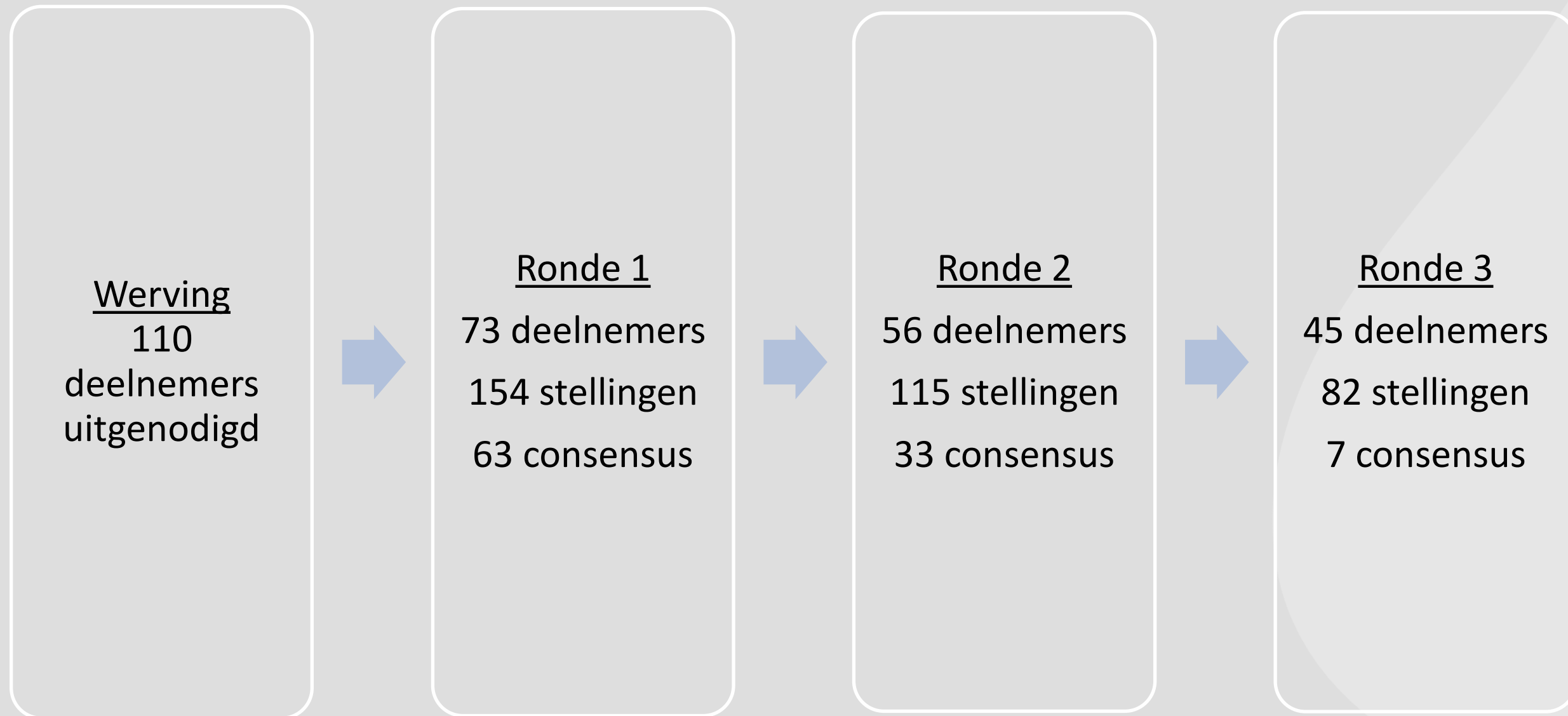
# Onderzoeksaanpak

*Welke factoren vormen een risico op het ontwikkelen van chronische aspecifieke klachten na een verkeersongeval?*

- Combinatie van bekende factoren en nieuwe inzichten
- Betrekken verzekeraars en belangenbehartigers
- Onderzoeken in hoeverre er consensus bestaat



# Methode





# Resultaten

- Demografische factoren
- Ongevalsfactoren  
Kopstaart-botsing; niet uit literatuur
- Medische- en fysieke factoren  
Etiket 'whiplash' en advies rust houden
- Psychosociale factoren
- Overkoepelend: life stressors



# Resultaten II

- Juridische factoren  
Gerechtelijke procedure, langlopende procedure of moeizame procedure
- Traag reagerende en/of niet reagerende verzekeraar
- Rol van een belangenbehartiger; geen consensus



# Conclusie

- Aanpak van chronische specifieke klachten moet aandacht hebben voor alle gebieden
- Toevoeging van 'life stressors' en juridische factoren aan huidige kennis
- Aanbeveling praktijk: aandachtspunten ter voorkoming van chronische klachten



# Best Practices Whiplash

Effectieve behandelingen voor WAD I-II – Aanbevelingen voor aansprakelijkheidsverzekeraars

*Drs. A.M. Reitsma, prof. dr. mr. A.J. Akkermans, prof. dr. S. Brouwer en dr. N.A. Elbers*



VERBOND VAN VERZEKERAARS  
PLATFORM PERSONENSCHADE

 | kerckebosch  
UITGEVERIJ | STUDIECENTRUM



# Casus

Mevrouw (52 jaar, lerares) raakt betrokken bij een kopstaartbotsing binnen de bebouwde kom. Mevrouw zat in een middenklasser auto zonder trekhaak en stond stil voor een stoplicht, toen zij van achteren werd aangereden. Zij zat net gedraaid om haar telefoon van de bijrijdersstoel te pakken toen de andere auto haar met een korte, venijnige klap raakte. Mevrouw schrok erg.

Er hoefde geen ambulance ter plaatse te komen en mevrouw hoefde niet naar de SEH. Wel heeft mevrouw klachten aan de nek. Twee dagen na de aanrijding bezoekt mevrouw haar huisarts wegens een toename van de nekkklachten. De huisarts ziet geen duidelijke afwijkingen en constateert een normale beweeglijkheid van de nek. De diagnose: whiplash trauma. De huisarts geeft uitleg en advies te blijven bewegen binnen de pijngrenzen en zo nodig paracetamol te nemen. Omdat mevrouw geen verbetering ervaart, bezoekt ze een fysiotherapeut die haar behandelt met ontspannende massages en dry needling.

Mevrouw heeft twee maanden later nog nekkklachten en inmiddels ook hoofdpijn. Ze vreest dat het nooit meer overgaat. Een geconsulteerde neuroloog vindt bij lichamelijk onderzoek en MRI cervicale wervelkolom geen afwijkingen. Mevrouw is er niet gerust op, heeft aanhoudende klachten en het idee de pijn nauwelijks te kunnen beïnvloeden. Ze neemt veel rust en maakt af en toe een ommetje.

# Intakevragen

1. Had u direct na het ongeval pijn of ergens last van?
2. Ervaart u nu pijn of klachten? En zo ja, kunt u aangeven hoe erg die pijn of klachten zijn?
3. Bent u beperkt door de pijn of klachten? Zo ja, wat doet u nog wel en wat niet?
4. Hoe gaat het? Of: Hoe voelt u zich?
5. Hoe snel denkt u te kunnen herstellen van uw pijn of klachten?
6. Afgezien van het ongeval zelf, maakt u zich ergens zorgen over?
7. Hoe gaat het thuis en op het werk? Of: voelt u zich gesteund door uw omgeving?



# Zo herstelt u het beste van neklachten na een verkeersongeval



U heeft onlangs een ongeluk gehad en u heeft neklachten. 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 neklachten. 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 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 nekraag helpen uw herstel niet. Artsen raden deze behandelingen daarom af.



## Het gebruik van pijnstillers

Overleg 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 neklachten 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!





# Dank u wel

Iris Becx – [i.m.becx@vu.nl](mailto:i.m.becx@vu.nl)

Angelique Reitsma – [a.m.reitsma@vu.nl](mailto:a.m.reitsma@vu.nl)



VERBOND VAN VERZEKERAARS  
PLATFORM PERSONENSCHADE



VRIJE  
UNIVERSITEIT  
AMSTERDAM



kerckebosch

UITGEVERIJ | STUDIECENTRUM