

Behandling af smerter i nakken efter uheld med sammenstød

Du har været ude for en ulykke med sammenstød (fx et trafikuheld), og din nakke kan have fået et kraftigt ryk frem og tilbage. Fordi kroppen ikke er forberedt på den pludselige bevægelse, spænder nakkens muskler kraftigt op. Alvorlige skader på nakken er sjældne, da nakken ikke kommer ud i en unaturlig stilling.

Her kan du læse, hvad du skal være opmærksom på i den kommende tid.

Det kan du forvente

Det er almindeligt at have ondt i nakken og få hovedpine. Hos nogle opstår smerterne lige efter ulykken, mens andre først mærker det efter flere timer. Smerterne kan blive værre de første dage. Hos de fleste aftager smerterne i løbet af nogle dage, og de vil som regel være helt væk efter 4-6 uger.

Bevæg dig, som du plejer

Det er vigtigt, at du bevæger nakken og laver de samme gøremål i hverdagen, som du plejer, selv om det gør ondt. Det betyder, at du også kan arbejde og ikke skal være bange for at bevæge hovedet om nakken, som du plejer.

Tag smertestillende medicin, hvis du har ondt

Det er individuelt, hvor stærke smerter, man har. Hvis du har smerter, anbefaler vi, at du tager smertestillende medicin med paracetamol (fx Panodil, Pinenex eller Pamol) eller ibuprofen (fx Ibumetin eller Iprex).

Læs vejledning til dosering på pakken.

Det videre forløb

Hvis nakkemesmerterne og hovedpinen ikke er begyndt at aftage efter cirka 1 uge, bør du kontakte din egen læge.

I sjældne tilfælde kan smerterne vare i flere måneder, og du kan få brug for fysioterapi. Din egen læge kan give dig en henvisning.

Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
Skadestuen
79 40 61 10
