

צליפת שוט Whiplash Injury

חשוב
לדעת



מה זה צליפת שוט (whiplash)?

מעורבות בתאונת דרכים, נפילה, תאונות ספורט וכד' עלולים לגרום למתיחת יתר של שרירי הצוואר. במחלקה לרפואה דחופה (מלר"ד) אדם הנפגע עתיד להבדק ע"י חופא. לרוב הבדיקה כוללת: הסתכלות, בדיקת תנועה ומישוש הצוואר. כדי שהבדיקה הרפואית תהיה יעילה, על החולה לשתף פעולה ככל הניתן.

שים לב

- ◀ מתיחת צוואר בד"כ אינה מסוכנת אך עלולה לגרום לכאב ואי נוחות ממושכים יחסית.
- ◀ לרוב, המצב יחלוף באופן עצמאי ללא טיפול מיוחד.
- ◀ הכאב עלול להתגבר עד 72 שעות.
- ◀ הסימנים האופייניים למתיחת הצוואר הן: כאב והגבלת התנועה בצוואר, כאב גב וחגורת הכתפיים.
- ◀ לעיתים לאחר הפגיעה מופיעות תופעות כגון: סחרחורת, כאב ראש, בחילה, טשטוש ראייה וכו'.
- ◀ לרוב, מעורבות בתאונה מהווה מצב דחק העלול לגרום בימים הראשונים לתסמינים הבאים: עצבנות, עייפות, פגיעה בריכוז והפרעות שינה.

המלצות להקלה

- ◀ מומלצת מנוחה למשך כ-3 ימים.
- ◀ ניתן להשתמש בתרופות משככות כאבים על פי המלצת הרופא.

- ◀ בתוך 24 שעות הראשונות ניתן לקרר את המקום דרך מגבת כ-10-15 דקות כל 4 עד 6 שעות.
- ◀ כעבור 72 שעות ניתן לחמם את המקום ולהתחיל להפעיל את הצוואר בטווח הפעולה החופשית.
- ◀ מומלץ לחזור לפעילות יומיומית מהר ככל הניתן כפי יכולתך.
- ◀ להימנע ממתחת יתר של שרירי הצוואר ועבודה מאומצת בימים הראשונים שלאחר הפגיעה.

במידה ומופיע החמרה בכאבים, פגיעה בתחושה או בתנועה או במידה ומשך התסמינים עולה על הזמן הצפוי, ניתן לפנות לרופא המטפל לצורך המשך הבירור והטיפול!



טלפונים: 09-8604630

09-8604624

פקס: 09-8609200

בברכת החלמה מהירה !

© כל הזכויות שמורות לבית חולים לניאדו



miun@laniado.org.il

09-860-46-30

www.laniado.org.il | 09-860-46-66 | רחוב דברי חיים 16 קרית צאנז, נתניה