

CranioSacrale Körpertherapie nach Hirnerschütterung / Schädel-Hirn-Trauma/ Schleudertrauma

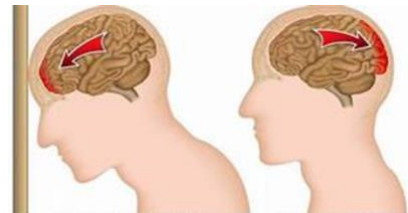


Die häufigsten Ursachen einer Gehirnerschütterung

- Sturz: zB. von der Leiter, vom Fahrrad, beim Skifahren oder beim Ausrutschen auf einer eisglatten Strasse
- Gewalt: zB. eine Prügelei, bei der ein Schlag gegen den Kopf erfolgt oder schütteln eines Babys
- Sportunfall: zB. beim Snowboarden, Schlitteln, Biken, Eishockey, Fussball, Boxen, Karate, Judo, Schwingen oder Ringen
- Autounfall (Schleudertrauma)
- Vergnügungsunfälle: zB. Achterbahn, Autoscooter

Was ist eine Gehirnerschütterung?

Eine Gehirnerschütterung ist die leichteste Form eines Schädel-Hirn-Traumas, also eine Kopfverletzung, bei der sowohl der Schädelknochen als auch das Gehirn verletzt werden. Ärzte bezeichnen die Gehirnerschütterung *Commotio cerebri* (lateinisch *commotio*: Erschütterung, *cerebri*: des Gehirns). Sie entsteht durch äussere Kraft- oder Gewalteinwirkung auf den Kopf.



Wenn der Kopf einen starken Schlag versetzt bekommt, wird das Gehirn zuerst an der Aufprallstelle (etwa an der Stirn) verletzt. Durch die Wucht der Bewegung prallt die Gehirnmasse dann an die gegenüberliegenden Schädelseite (etwa den Hinterkopf) und das feine Hirngewebe wird nochmals beschädigt. Zudem wirken Scherkräfte auf das Hirngewebe, wodurch die Nervenbahnen mechanisch gereizt, gestaucht, gezerrt oder unterbrochen werden. Dies verursacht einen vorübergehenden Funktionsverlust der Nerven und die typischen **Symptome** einer Gehirnerschütterung:

- | | | |
|----------------------------------|--|---|
| • kurze Bewusstlosigkeit | • Schwindel (-gefühl) | • Verlangsamung im Denken und verzögertes Reagieren |
| • Kopfschmerzen | • Seh- oder Hörstörungen | • leichte Ermüdbarkeit |
| • Gedächtnisstörungen | • Blutdruckschwankungen | • vermehrter oder verminderter Schlafbedarf/ Schlafstörungen. |
| • Desorientierung / Verwirrtheit | • Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen | |
| • Nackenschmerzen | • Ängstlichkeit | |
| • Gleichgewichtsstörungen | • depressive Stimmung | |

Betroffene können einen chronischen Verlauf ein sogenanntes „Schmerzgedächtnis“ entwickeln, also Veränderungen im Nervstoffwechsel. Dadurch können in einigen Fällen Schmerzen auch dann erhalten bleiben, wenn die Ursache lange zurückliegt.

Deshalb besser gleich handeln: CranioSacral-Therapie mindert Nervenspannung

CranioSacral-Therapie kann bereits 36 Std. nach einem Unfallereignis angewendet werden, ohne dass eine Retraumatisierung eintritt. CranioSacral-Therapie unterstützt „was gut ist“, arbeiten mit ihren eigenen Ressourcen und hilft dem überreizten Nerven-System langsam wieder in einen Ausgleich von Spannung und Entspannung zu kommen.