



# Læger og behandlere

*– Hvem, hvad, hvor?*

FOR DIG MED EN PISKESMÆLDSSKADE  
OG DINE PÅRØRENDE



# Læger og behandlere

## – Hvem, hvad, hvor?

### *Indhold*

4	<i>Forord</i>
5	<i>Hvad er piskesmæld / whiplash?</i>
5	<i>Undersøgelser og behandlinger</i>
7	<i>Forberedelse inden undersøgelsen</i>
8	<i>Beskrivelse af speciallæger</i>
9	<i>Øvrige specialister / behandlere</i>
13	<i>Gode råd</i>
14	<i>Depression</i>
15	<i>Speciallæger og forsikringselskaber</i>
16	<i>Kontaktinformation</i>

**Whiplashforeningen.dk**

FORENINGEN FOR DIG MED EN PISKESMÆLDSSKADE

# Forord

Hvis man er uheldig at pådrage sig et piskesmæld, kan der være ualmindelig stor forskel på, hvordan man bliver behandlet i behandlingssystemet.

Den praktiserende læge er ofte den første kontakt, patienten har med behandlingssystemet efter f.eks. et piskesmæld.

Når lægen har undersøgt patienten skal han/hun – efter bedste evne – visitere patienten videre i behandlingssystemet. Det er derfor udelukkende baseret på lægens vurdering, om patienten havner hos en kiropraktor, en fysioterapeut, en speciallæge eller hos andre faggrupper.

Nogle praktiserende læger er meget forstående og imødekommende overfor patienter med piskesmæld. De møder patienterne med empati/indføling og en kompetent/opdateret faglig viden, og patienterne føler, at deres symptomer bliver taget seriøst.

Desværre findes der også læger, der aldrig har forstået alvoren i et piskesmæld. Enten fordi de ikke kan eller ikke vil.

Er dette tilfældet, vil patienterne typisk føle sig misforstået og endda mistænkeliggjorte. Patienterne bliver måske visiteret til en helt forkert behandling eller ganske enkelt bare sendt hjem igen uden at få noget som helst behandlingstilbud.

Denne mangelfulde viden, vilje og indføling gælder ikke bare praktiserende læger men desværre også speciallæger, neurologer, reumatologer osv. Dette er selvfølgelig meget problematisk, da behandlingen efter et piskesmæld har stor indflydelse på patientens fremtidige liv og førlighed.

På samme måde forholder det sig med resten af behandlingssystemet. Der findes

terapeuter/behandlere, der har stort kendskab til piskesmæld og de symptomer, der følger med, og hvor tillid og forståelse er et absolut must.

Andre terapeuter/behandlere arbejder nærmest i blinde, og ved knap nok hvordan de skal undersøge eller behandle. Dette kan resultere i en nærmest bevidstløs behandling (massage/ultralyd osv.), der som regel ikke har nogen effekt. Hverken umiddelbart eller på længere sigt.

Desværre udgør denne skeptiske og inkompetente kategori (stadig) en overvejende stor del af sundhedsvæsenet, så derfor er det nærmest et mirakel, hvis en piskesmældspatient kommer hele vejen igennem behandlingssystemet med en kompetent behandling, uden på noget tidspunkt at blive mødt med mistro eller mistænkeliggørelse.

Den bedste måde at sikre sig, at man som piskesmældspatient får en seriøs og tillidsfuld læge/behandler, er ved at høre, hvem andre piskesmældspatienter anbefaler.

Hvis man – som patient – har gode erfaringer med bestemte læger/behandlere, vil man som regel gerne give dem videre. Mund til mund er og bliver den bedste anbefaling.

På Whiplashforeningens hjemmeside [www.whiplashforeningen.dk](http://www.whiplashforeningen.dk) findes et lukket forum, hvor medlemmerne har mulighed for at udveksle erfaringer omkring læger/behandlere og meget andet.

Hvis man som piskesmældspatient har en advokat, kan denne som regel anbefale nogle læger/behandlere frem for andre.

*Kim Pedersen, Fysioterapeut, FynsFys*

# Hvad er piskesmæld?

Ordet piskesmæld eller det engelske whiplash beskriver traumemekanismen ved skaden og ikke selve typen af skade. Dette betyder, at man ikke har piskesmæld eller kronisk piskesmæld, som mange, både tilskadekomne og andre i systemet, i daglig tale benævner skaden, og dette er med til at skabe forvirring.

Diagnosen piskesmældsskade gives ofte til personer, hvor det ikke er muligt at identificere en egentlig vævsskade. Denne diagnose bundes ofte i uoverensstemmelser mellem sundhedsfaglige grupper, idet man definerer en piskesmældsskade forskelligt.

Det kan være svært at følge sundhedsstyrelsens anbefalinger om at genoptage sin sædvanlige levevis efter at have været udsat for et piskesmældstraume. Her er det vigtigt at lytte til din egen krop. Har du for eksempel mange smerter eller bevægeindskrænkninger, kontakt da din praktiserende læge som kan hjælpe dig videre i systemet.

Med denne folder har vi forsøgt at beskrive de forskellige læger og behandlere, man som piskesmældsskadede kan komme ud for.

---

## Whiplashforeningen.dk

FORENINGEN FOR DIG MED EN PISKESMÆLDSSKADE

---

## Undersøgelser og behandlinger

Når man er skadet, vil man ofte komme i kontakt med mange forskellige speciallæger.

Blandt læger er der vidt forskellige holdninger til de skader/gener piskesmæld kan medføre. I Danmark er der desværre stadig mange læger, der tvivler på, at følgerne/diagnosen overhovedet er reel – men mener, at årsagen til symptomerne er

psykosomatisk. Dette er fordi symptomer for piskesmæltsforårsagede skader ligner meget de symptomer, man har, når man har en depression. Så derfor er der mange læger, der tager fejl.

I fx, Tyskland og Sverige er piskesmæltsrelaterede skader generelt langt mere anerkendt blandt læger end i Danmark.



# Forberedelse inden undersøgelsen hos en speciallæge

Det er en fordel at have en bisidder med til undersøgelsen, dvs. en person der kender dig og har forståelse for din situation. Det kan ofte være en fordel, at man er 2 til at huske alt det, man gerne vil sige samt at huske det, som speciallægen siger.

Det kan være svært at huske alle sine gener, når man sidder og skal remse dem alle op på en gang. Derfor er det vigtigt, at man nedskriver alle sine gener og medbringer dette papir til undersøgelsen. Det er vigtigt at graduere generne, dvs. nævn de 3 gener der virkelig har en stor indflydelse på din hverdag. De andre gener skal selvfølgelig også nævnes, men det kan give et forvirrende sygdomsbillede, hvis de alle bliver nævnt i flæng. Hvis der er variation i gener/smerter, er det vigtigt at speciallægen gøres opmærksom på dette. Beskriv så klart som muligt, hvornår eventuelle smerter opstår og om de er konstante eller varierende i styrke. Hvis der er nogle bevægelser, der provokerer smerterne/generne, fortæl da speciallægen herom.

Vær ærlig omkring dine smerter og gener – både overfor speciallægen, men også overfor dig selv. Dette er vigtigt for at give så klart et billede af din skade som muligt. Lige netop ved sådan en undersøgelse hjælper det ikke at overdrive situationen – eller for den sags skyld at underdrive. Det er vigtigt, at speciallægen fatter sympati for dig og din situation. Brug dine egne ord til at beskrive, hvordan din oplevelse af generne er – det virker mest troværdigt.

Undgå at benytte de lister der er publiceret over gener, der kan opstå som følge af et piskesmældstraume.

Speciallægen er oftest en neurolog eller neurokirurg, og ud fra den objektive neurologiske undersøgelse (dvs. den undersøgelse lægen foretager), vurderer de niveauet af gener. Lad endelig være med at overspille balanceproblemerne, svaje unødvendigt osv. Det giver et utroværdigt indtryk, da det er meget let at skelne skuespil fra reelle neurologiske fund og bestemt ikke gavner din egen eller andre piskesmældsskadedes sag.

Ved selve undersøgelsen kan du blive bedt om at tage dit tøj af. For de fleste er det en ubehagelig og sårbar følelse at stå der i sit undertøj. Så tænk over hvad du tager på af undertøj inden undersøgelsen, således at du ikke føler dig nøgen og udstillet.

Der er vigtigt at skelne mellem at komme til en undersøgelse i offentligt regi henvist af din praktiserende læge og en undersøgelse udbedt af et forsikringsselskab.

En undersøgelse, du bliver henvist til af din egen læge, har til formål at afklare, hvad du fejler, og der bliver (bør blive) lagt en plan for, hvordan du kan afhjælpes med symptomer f. eks. ved operation eller ved fysioterapi.

En speciallægeundersøgelse foranlediget af et forsikringsselskab (eller evt. din kommune) har udelukkende det formål at fastslå eventuelle gener/mén samt fastslå, hvorvidt disse kan betragtes som varige.

# Beskrivelse af speciallæger

## Egen praktiserende Læge

- » Lægen kan "oversætte" speciallægeerklæringer, således det er muligt at forstå betydningen af indholdet
- » Lægen kan hjælpe med at koordinere i forhold til speciallæger, erklæringer, arbejdsprøvninger m.v.

## Neurokirurg

Neurokirurgen undersøger og opererer for sygdomme og unormale tilstande i det centrale nervesystem. F.eks. neurologiske udfald, dvs. svimmelhed, manglende følelsans, "død fornemmelse" i fingre, arme eller ben, og at man ikke kan holde fast på genstande i hænderne samt meget andet. En neurokirurg er en speciallæge, der opererer i hjernen, rygsøjlen og nerverne generelt. Rygsøjlekirurgi omfatter f. eks operationer for diskusprolaps.

## Neurolog

Hos neurologen bliver der spurgt ind til gener (kaldet subjektive gener), og der bliver lavet en neurologisk undersøgelse. Dette forgår blandt andet ved, at patienten skal udføre nogle simple øvelser f.eks. Stå på et ben, gå på tæer, stå stille og lukke øjnene osv. Derudover vil neurologen foretage en fysisk undersøgelse med henblik på at afsløre neurologiske skader, dvs. skader på nervesystemet. En neurolog er en speciallæge i neurologi og som er uddannet til at varetage diagnostik, behandling og rehabilitering af patienter med neurologiske og neurobiologiske sygdomme.

## Ortopædkirurg

Ortopædkirurg er speciallæge i den kirurgiske og ikke-kirurgiske behandling af skader samt medfødte og erhvervede lidelser i bevægeapparatet. Ortopædkirurgen varetager forebyggelse, diagnostik og behandling af lidelser i ekstremiteter (fx arme/ben) og ryggraden.

## Reumatolog

En reumatolog/fysiurg beskæftiger sig med bevægeapparatets fysiologi og med sygdomme, der rammer bevægeapparatet og fremkalder smerte og medfører tab af bevægefunktionen i led, knogler og muskler. Det er ofte gigtlignende lidelser, som reumatologen tager sig af. En reumatolog har forståelse og kendskab til smertetilstande og nedsat fysisk funktion.

## Øjenlæge

En øjenlæge undersøger ens syn og behandler synsproblemer, nystagmus dvs. ufrivillige rykvisse bevægelser af øjenæblerne, problemer med at fokusere, afstandsbedømmelse og andre synsproblemer.

## Ørelæge

En ørelæge undersøger ens hørelse og behandler nedsat hørelse eller lydoverfølsomhed, kaldet hyperacusis dvs. man hører "alt for godt" og kan have svært ved at retningsbestemme lyd, tinnitus dvs. mere eller mindre konstant susen eller ringen for ørerne, prop- eller tryklignende tilstande. Ørelægen kan også diagnosticere skader i det indre øre, der kan medføre bla. balanceproblemer.



# Øvrige specialister / behandlere

## Afspændingspædagog

Kan give nogle redskaber, der hos de fleste vil kunne hjælpe med at lindre smerter, bl.a. ved at få spændte muskler til at slappe af. For at opnå et positivt resultat kræves der, at man selv deltager i "behandlingen/undervisningen".

## Akupunktur

Akupunktur betyder blot nåle-indstik. Akupunktur er en asiatisk diagnose- og behandlingsmetode og har først og fremmest en stor smertestillende effekt. Man ved, at den smertestillende virkning bl.a. har noget at gøre med, hvad man kan kalde for kroppens eget morfinsystem. Under akupunkturbehandling bliver der frigjort et hormonstof, det såkaldte endorfin. Dette endorfin er kroppens eget morfin. Filosofien bag akupunktur er holistisk, dvs. at krop og sind er en helhed. Sygdomssymptomer er tegn på, at kroppen er i ubalance, og derfor er det vigtigt at finde den bagved liggende årsag til problemet og ikke kun symptombehandle. Akupunkturbehandling, uanset om det er kropsakupunktur eller øre-akupunktur, har til formål at rette op på energierne mellem din krops forskellige organer, således at din krop kan finde sin naturlige balance igen.

## Ergoterapeut

Genoptræner syge mennesker ved at behandle gennem aktivitet, og målet er at gøre den enkelte så selvhjulpne, som det er muligt, dvs. hjælp til selvhjælp. De færdigheder, som en whiplashskadet har mistet, kan en ergoterapeut være med

til at træne op igen. Det kan f.eks. være at klare indkøb eller bruge en computer. For andre kan det være et mål i sig selv at kunne planlægge og overskue en time, dag eller uge. I det forebyggende arbejde kan ergoterapien handle om øvelser og handlingsmønstre, så en dårlig ryg eller arm ikke belastes unødigt. På arbejdspladsen forebygger ergoterapeuten ved at tilpasse de ansattes omgivelser og redskaber, så risikoen for arbejds-skader bliver mindre.

## Ernæringsterapi

Lærer dig hvor stor betydning kosten har for dit velbefindende, og hvor let man kan fjerne diverse skavanker med den rette kost. Du vil få et kendskab til din egen krop og dens sprog. Hvad er det kroppen prøver at fortælle, når symptomer som fx hovedpine, eksem, allergi, overvægt, hormonelle ubalancer, uren hud, dårlig fordøjelse, betændelser osv. bare er hverdag. Ernæringsterapeuten arbejder som regel i forløb, hvilket giver den optimale forbedring. Der udarbejdes først en sundhedsprofil og ud fra den et personligt forløb og en madplan, som passer præcis til dig og dine forudsætninger.

## Fysioterapeut

Masserer og behandler de områder på kroppen hvor smerterne er. Beskæftiger sig med behandling og forebygning af gener i bevægeapparatet, herunder muskler, led, nervesystemet, kredsløbet og vejrtrækningen. Det kan bl.a. være ved aktivering af

*Fortsættes næste side*

inaktive muskler og behandling af myoser, forstrækninger m.m. Fysioterapeuten kan også sammensætte et skånsomt individuelt træningsprogram, således nogle af generne kan afhjælpes ved at forbedre kroppens funktionsniveau.

## Kiropraktor

Diagnosticerer og behandler knogle- og ledproblemer, diskosprolaps, ledscred samt mange andre knoglerelaterede sygdomme. Nogle opnår en bedring af deres almene tilstand ved at få behandlinger hos en kiropraktor. Kan også være med til at lindre smerter. Udover behandling forestår kiropraktoren også røntgenundersøgelse, klinisk undersøgelse, diagnostik (det at kunne finde ud af hvad patienten fejler) og rådgivning, fx træningsvejledning. WHO har lavet nogle guidelines, for hvorledes behandlere skal håndtere patienter med ustabil nakke. Mange, der har været udsat for et piskesmæld, har i mere eller mindre grad en form for instabilitet i nakken. Dette er der desværre ikke konsensus for, at man undersøger for i Danmark. Spørg kiropraktoren om han/hun er bekendt med WHO's retningslinier til behandling af ustabil nakke, og om de følger disse retningslinier.

## Kranio-sakral terapeut

Kranio-sakral terapi (KST) er en meget blid men også dybtgående manuel behandlingsform, som arbejder med det sigte at påvirke kroppen til selvhelbredelse. Ved hjælp af terapeutens blide tryk kan kroppen ofte selv rette ubalancer, som kan være opstået efter slag eller stød, influenza, chok og andre påvirkninger.

Behandlingen udspringer fra en osteopatisk (manuel-medicinsk) metode.

Kranio-sakral terapi udøves i dag af læger, tandlæger, sygeplejersker, fysioterapeuter, jordemødre og alternative behandlere, men anvendes også af pårørende til ulykkesramte.

Behandlingsformen bygger på en rytme, der ligesom hjertets eller åndedrættets rytme, kan mærkes over hele kroppen. Rytmen kaldes den kranio-sakrale puls og har en hastighed på 6- 12 gange i minuttet, hvormed cerebrospinalvæsken (hjernevæsken) pumpes rundt omkring hjerne og rygmarv mellem kraniet og korsbenet (sacrum). Heraf kommer navnet Kranio-sakral terapi.

Den kranio-sakrale puls bliver også kaldt "livets åndedræt", fordi den kan opfattes som et udtryk for en persons vitalitet, og forandringer i denne rytme kan derfor medføre forandringer i både krop og sjæl.

## Mensendieck

Mensendieck gymnastik er en anderledes form for styrketræning, som forbedrer muskelkontrol, koordination og balance. Mensendieck gymnastik er en individuel gymnastik, hvis formål er at skabe den størst mulige harmoni og balance i kroppen – i såvel ro som i bevægelse. Mensendieck lærer dig den rette brug af kroppens muskler og led og øger dermed din kropsbevidsthed. De relativt langsomme glidende muskelspændinger og afspændinger i øvelserne virker tilbage på hele nervesystemet, og øvelserne har derfor en beroligende virkning.

## Osteopat

Osteopaten ser på kroppen som en helhed, og arbejder på at finde årsags-sammenhængen til smerterne/generne.

Osteopati er en medicinsk videnskab, som benytter sig af manuelle teknikker til at undersøge, diagnosticere og behandle smerter og funktionsforstyrrelser i bevægeapparatet. Osteopati er baseret på traditionelle medicinske begreber som anatomi, fysiologi, biomekanik, neurologi og patologi. Disse begreber anskues i sammenhæng, og der fokuseres på hvordan forskellige dele af kroppen – knogler, led, bindevæv, muskler, organer m.m. – arbejder og påvirker hinanden. Kroppen betragtes som en helhed, og i behandlingen inddrages derfor typisk flere områder og strukturer, som på forskellig måde påvirker hinanden. Osteopati har altså til formål at undersøge og behandle hele kroppen, ikke bare dele af den. En osteopat udfører derved ikke symptombehandling men sigter mod at afklare og fjerne årsagen til en patients symptomer. Hos whiplashskadede er der i de fleste tilfælde primært tale om skade i de bløde væv dvs. bindevæv og muskler og ledbånd som årsag til de fleste af symptomerne. Efter skader på bindevæv og muskler får de mindsket blodtilførselen på det tidspunkt hvor det er mest krævet. Dette sker blandt andet på grund af det sympatiske nervesystem indflydelse på blodtilførslen, der resulterer i sammentrækning af blodkarrene og derfor ophobning af affaldsstoffer i området. Smerten reflekterer ikke kun den nedsatte blodforsyning men også relativ iltmangel og ophobning af affaldsstoffer i området af skaden. En osteopat arbejder med at optimere led bevægeligheden, hvor den er nedsat og reducerer muskelsammentrækning og dermed normaliserer drænage af det beskadigede område. Dette kan også gøres ved at løsne området, hvor der evt. er afklemte nerver.

## Psykiater

Er en læge med specialistuddannelse i psykiatri – dvs. læren om det syge sind. En psykiater behandler psykoser, manier, depressioner, tvangsforestillinger, angstanfald, samt mange andre sindslidelser. Flere psykiatere gennemfører en efteruddannelse i psykoterapi. En psykiater kan – i modsætning til en psykolog – ordinere medicin. Mange piskesmældssramte bliver henvist til en psykiater – i langt de fleste tilfælde uden grund, og vi må endnu en gang slå fast, at piskesmældsskader IKKE er en psykisk sygdom

## Psykolog

Læren om det raske sind, dvs. lettere neuroser, traumer, forskellige fobier, adfærdforstyrrelser og andet. Altså tilstande der ikke kan anses som psykiatriske lidelser. En psykolog eller smertepsykolog kan hjælpe den piskesmældssramte via kognitiv terapi. Kognitiv terapi er en veldokumenteret terapiform, der er målrettet, praktisk, aktiv, samarbejds- og korttidsorienteret psykologisk behandling, der kan hjælpe den piskesmældssramte til at komme overens med de ændringer, der er sket siden piskesmældsskaden, både de fysiske, mentale og følelsesmæssige. Psykolog er en beskyttet titel i Danmark. Kun personer, som er kandidater eller magistre i psykologi ved universiteterne, har ret til at kalde sig 'psykolog'. Psykologens primære arbejds metode er samtalen, evt. kombineret med brug af forskellige psykologiske metoder. Psykologer kan autoriseres af Psykolognævnet. En autorisation gives til en kandidat i psykologi, som har gennemgået en nærmere bestemt praktisk uddannelse af

*Fortsættes næste side*

2 års varighed. Derefter kan psykologer blive godkendte specialister. Specialistuddannelsen forudsætter autorisation og er normeret til 3 år.

### **Neuropsykolog**

En neuropsykolog er en universitetsuddannet psykolog med speciale i neuropsykologi. Meget overordnet handler neuropsykologens viden og arbejde om forholdet mellem processer i hjernen og menneskelig adfærd. Neuropsykologen undersøger for kognitive dysfunktioner, dvs. nedsat hukommelse, koncentration, problemer med indlæring og meget andet. En grundig neuropsykologisk undersøgelse har til formål at finde ud af, hvad hjerneskaden eller sygdommen betyder for tænkning og følelsesliv. De funktioner, man undersøger, er f.eks. individets sprog, opmærksomhed, indlæring, hukommelse, planlægning, finmotorik, synsopfattelse samt følelsesregister – også kaldet de "højere" hjernefunktioner. Neuropsykologen stiller patienten en række forskellige prøver og opgaver, der er specielt udviklet til at teste hans færdigheder på de nævnte områder. Den neuropsykologiske undersøgelse er således en del af den information, der sammen med eksempelvis den neurologiske undersøgelse danner baggrund for, hvad hjerneskaden eller sygdommen kan forventes at betyde for uddannelses- eller arbejds muligheder.

### **Psykoterapeut**

En psykoterapeut tilbyder psykoterapi. Psykoterapeut er en ubeskyttet titel i Danmark, hvorfor enhver kan kalde sig psykoterapeut, uden at dette siger noget om personens uddannelsesmæssige el-

ler erfaringsmæssige baggrund. Hvis du vælger at undergå behandling/psykoterapi hos en psykoterapeut, undersøg om psykoterapeuten er Medlem af Psykoterapeut Foreningen (MPF) og følger deres retningslinier.

### **Smerteklinikken**

Et tværfagligt samarbejde mellem forskellige speciallæger og behandlere, der har til formål at lære patienten at håndtere og lindre smerter, bl.a. ved egenterapi.

### **Zoneterapi**

Her arbejdes ud fra teorien om, at kroppen er forsynet med energibaner også kaldet meridianer. Via tryk og massage af reflekszoner fordelt på fødder og ben, kan zoneterapien hjælpe kroppen til at opretholde eller genoprette balance, så energien kan få lov at flyde frit, og organerne kan fungere optimalt. Mange bruger i dag zoneterapien, ikke blot til sygdomsbehandling, men som forebyggelse og generel velværebehandling.



## Godde råd

- » Hvis egen læge er skeptisk overfor piskesmældsrelaterede skader, skift til en læge, der ikke er.
- » Hvis den behandling, du er i gang med, ikke virker, så stop! Spar din tid og dine penge.

Det er altså individuelt, hvad der virker. Der findes ingen "skudsikre løsninger" – d.v.s. at der eksempelvis ikke findes en 'sikker kur' mod smerter. F.eks. har nogle tilskadedekomne haft stor hjælp af at være på Smerteklinikken, hvorimod andre ikke har oplevet nogen effekt.

*OBS! Det er vigtigt at huske på, at det som måske har en gavnlig effekt på ét menneske med piskesmældsforårsagede skader er virkningsløst på en anden person, der har været udsat for et piskesmæld.*



# Depression



Selvom vi nu endnu engang vil slå fast, at en piskesmældsskade IKKE sidder mellem ørene og IKKE er et psykisk problem, kan man ikke komme uden om, at en piskesmældsforårsaget skade kan have en indvirkning på psyken.

Det er helt normalt at opleve en slags sorg over at opleve nogle tab af færdigheder, både fysisk og kognitivt.

Systemet som det er i dag, og her er det det både sagsbehandlere i det offentlige samt læger i sundhedssektoren, henviser til psykisk udredning hos en psykiater eller en psykolog – og det er to vidt forskellige ting.

Der er ligeledes mange, der får stemplet: Mistanke om depression. Her er det vigtigt at vide, hvad en depression faktisk er.

Hvis man lider af depression, kan man ikke bare tage sig sammen og få det bedre. Man har behov for professionel hjælp. Det drejer sig ikke om naturlig sorg og savn. Til forskel fra sorg føler man snarere tomhed og mangel på følelser. Når man sørger, kan ens humør godt være sort, men ens selvopfattelse og virkelighedsopfattelse er ikke ændret som ved depression.

Almindeligt dårligt humør eller bekymring over problemer er kendetegnet ved at humøret bedres i takt med, at problemerne løses. Det sker ikke ved en depression.

Kort sagt kan det siges, at når man har en klinisk depression, så ved man ikke, hvad man er ked af, eller hvorfor man har det sådan. Efter en piskesmældsskade ved man udmærket, hvorfor man er ked af det og/eller sørger over sin "nyerhvervede tilstand". Et godt råd er derfor at holde fast i overfor dine omgivelser, at du ikke lider af depression men sørger eller er ked af din situation.

Hvis kommunerne og forsikringsselskaberne har mistanke om, at der er tale om en depression, kan det være, at de beder om en udredning hos en psykiater. Det er vigtigt at være sig selv og svare helt ærligt på psykiaterens spørgsmål. Det er helt i orden at spørge ind til de forskellige spørgsmål – om hvorfor de bliver stillet.

En depression er der behandlingsmuligheder for, og derfor kan kommuner og forsikringsselskaber ikke færdigbehandle sager, hvor der er denne mistanke, idet behandlingsmulighederne ikke er udtømte.

# Speciallæger og forsikringsselskaber

Hvis du er en af dem, der er så uheldige at få varige mén, vil forsikringsselskabet udbede sig en speciallægeerklæring. De vil foreslå en speciallæge til at foretage undersøgelsen.

Du er i din gode ret til at afslå den foreslåede speciallæge, og forsikringsselskabet vil så give dig et valg mellem 3 forskellige. Her er det rart at få råd og vejledning fra en advokat med speciale i erstatningssager.

Advokaten vil være i stand til at rådgive dig om, hvorvidt en af de foreslåede speciallæger vil være den rette til at foretage undersøgelsen.

Det er muligt at afvise en af de af forsikringsselskabet foreslåede speciallæger og selv stille forslag om 3 egnede, som forsikringsselskabet så kan vælge imellem.

Hele ideen med at få foretaget en speciallægeundersøgelse er at få en objektiv undersøgelse, dvs. en undersøgelse hvor lægen ikke er forudindtaget omkring typen af skaden, man har fået. Speciallægen skal beskrive de fysiske gener, man har og vurdere, om disse er relaterede til ulykken, samt om disse er varige.

Det er vigtigt, at man kommer til den rigtige type af speciallæge, når der skal la-

ves en speciallægeerklæring. Hvis man har neurologiske udfald f. eks. snurren i fingre, balanceproblemer, udstrålende smerter og lignende, er det relevant at blive undersøgt af en neurokirurg eller en neurolog.

Hvis man ikke har neurologiske udfald men mere har smerter, bevægelsesindskrænkninger og/eller problemer med træthed, er det mere relevant at blive undersøgt af en reumatolog & fysioterapeut.

Valget af relevant speciallæge er meget vigtig. Hvis man bliver undersøgt af en neurokirurg eller neurolog uden at have nogle neurologiske udfald, bliver erklæringen fyldt med negative resultater af objektive tests, og tilbage står kun de subjektive klager – altså dem man selv beretter om.

Det tilrådes at undersøge, hvad den pågældende speciallæge er specialiseret indenfor, og det kan hurtigt gøres ved at benytte internettet eller ringe til vedkommende. For eksempel kan man godt stille spørgsmål til valget af speciallæge, hvis vedkommende er neurokirurg med speciale i hjernetumorer.

Whiplashforeningen har udgivet en advokatfolder, hvor du kan læse mere om dine rettigheder.

---

## Whiplashforeningen.dk

FORENINGEN FOR DIG MED EN PISKESMÆLDSSKADE

---

# Foreningens telefon



**45 83 99 04**

*er åben tirsdage fra kl. 19.00-20.30  
og torsdage fra kl. 12.00-13.00.*



## **Whiplashforeningen**

Præstevænget 30  
Falsled  
5642 Milling

**Klik ind på foreningens hjemmeside:**  
**[www.whiplashforeningen.dk](http://www.whiplashforeningen.dk)**