

Krocken som kan förändra tillvaron





Hennes väg från en krock till en krasch sidorna 4-9



Avlastande massage som lindrar värken
sidorna 10-11



Efter trafikolyckan blev hans nya drivkraft att stötta andra drabbade
sidorna 12-15



Så blir whiplashskadade sjukskrivna från arbetet
sidorna 16-17



Specialisterna som hjälper trafikoffer
sidorna 18-21

Krönika

Whiplashrelaterade smärtor är en plåga

Över 23 000 människor skadades i trafikolyckor 2010 enligt Transportstyrelsen. Sett till de senaste 25 åren är det ungefär så många som skadas varje år.

Vad händer när en person råkar illa ut i trafiken? Vården rapporterar att 16 000 människor om året får whiplashrelaterade skador. Det är den vanligaste skadan efter en trafikolycka. Det innebär att de flesta som lider av besvär har fått det genom en krock. Oftast kommer krocken bakifrån. Det behövs inga stora hastigheter. En olycka i 20-30 kilometer i timmen kan vara tillräckligt.

Många blir bra igen efter en trafikolycka. Men så finns den lilla andelen av de drabbade som får besvär som håller i sig. I Halland var det drygt 50 människor som blev måttligt till allvarligt skadade i personbil 2010. I Skåne var det över 220 personer samma år.

Vägen tillbaka till ett friskt liv är i en del fall lång och smärtsam. Katja Brodin i Halland har inte bara varit med en utan två olyckor. Hon berättar att smärtorna känns huggande varje dag.

Att ha ständigt ont i nacken, ryggen och armarna försvårar möjligheten att leva ett vanligt liv. Då kan sökandet efter något lindrar vara en kamp i sig. Susan Wägner



Av 283 omkomna i vägtrafiken 2010 dödades 266 personer i regelrätta olyckor och 17 personer dog i självmord, enligt Transportstyrelsen.
FOTO: ANNA SNELLMAN

är en massageterapeut som arbetar med en avlastande metod. Hon samarbetar med en läkarmottagning i Laholm som ger rådet att prova på behandlande massage.

Under åren från 2009 går allt fler drabbade till henne för att det lindrar deras whiplashrelaterade värk.

Whiplashtrauma kan även räknas som en arbetsskada. Per Jakobsen arbetade med att köra värdetransporter på de skånska vägarna. En kall och blåsig natt var olyckan framme.

För de som vill ha vård är inte vägen dit så lätt alla gånger. Det är inte

vanligt att läkare på vårdcentraler träffar patienter med ett whiplashtrauma. Och bland dem drabbade som inte blir bra finns det ett behov av specialister.

Möt Hans Westergren och Nina Wätthammar Olsson på Universitetssjukhuset i Lund. De har fördjupade kunskaper om vad som händer med nacken efter en trafikolycka. Dessutom har Rehabiliteringsklinikens smärtsektion öppnat en telefonrådgivning för folk som har ont i nacken efter en olycka.

För en del finns det även ett behov att bli sjukskriven. För många som inte tidigare varit i kontakt med Försäkrings-

kassan kan reglerna te sig svårgenomskådliga. En handläggare och en specialist i Malmö sätter sig ner och berättar hur det fungerar.

Statistiken visar också att allt färre dödas på vägarna nu jämfört med 25 år sedan.

Det är ett positivt besked. Men vi är många i trafiken. Ta hand om er och kör försiktigt.



Anna Snellman
3



– Det känns tufft att livet blev så förändrat efter olyckorna. Här är alla försäkringspapper, säger Katja Brodin.

FOTO: ANNA SNELLMAN

Hennes väg från en krock till en krasch

Bilen störtade ner i diket. Bältet tryckte hårt mot nacken. Smärtan höll i sig och känns än i dag som hugg i ryggen. Två gånger på sex år har Katja Brodin varit med om bilolyckor på vägarna utanför Laholm.

– Andra gången var jag passagerare och blev påkörd bakifrån av en två tons stadsjeep, säger hon.

En morgon kör Katja Brodin från det lilla samhället Måns-
torp till Laholm. Det är vinter i södra Halland. På mark-
en ligger det snö som töar. Katja bromsar försiktigt före en kurva och vrider ratten åt vänster. Vägen är blixthal.

– Bilen ville inte svänga som jag ville. Utan den gick rakt ner i ett krongräv.

Det står en skylt som varnar för den skarpa kurvan bredvid ett stort träd. Bilen fastnar mellan stolparna. Skylten går sönder och stolparna åker under bilen.

I dag, 13 år senare sitter Katja i sitt hem, berättar och mättar 30 centimeter i bredd med händerna.

– Vi åkte så här, säger hon och lägger ena handflatan uppåt som visar diket. Den andra handen lägger hon ovanpå som visar bilen med fingerspetsarna.

– Halva bilen stod upp i luften. Så vi fastnade och stod på nosen. Skylten därunder lyfte upp bilen. Barnen och jag var chockade.

Det är fem barn i bilen. Katja hör att de är rädda och ledsna. Hon kommer ut ur förarsätet och öppnar dörren till baksätet. Där får hon ut sin yngste son som är fem år och trillingarna som är sex år. Den 15-åriga dottern som sitter längst fram pressar sig igenom den smala dörröppningen som hindras av trädet.

– Sen stapplade vi till grannen. Han hade sin gård i närheten. Vi bad dem att hjälpa till. Det var i januari 1998. Jag fick låna telefonen och ringde till dagiset och skolan och sa att de inte kom.

Katja och barnen tar sig till akuten i Halmstad med en sjukresotaxi som har plats för flera personer. Läkaren på akuten gör en undersökning och säger att varken barnen eller Katja har brutna ben eller skullskador. Familjen åker hem och återhämtar sig från chocken.

När Katja minns tillbaka och återger vad hon varit med om, sitter hon på sin

säng i vardagsrummet. Där har hon kuddar uppbyggda bredvid sig. Hon lutar sig långsamt framåt och sträcker ut sin arm för att nå kaffekoppen på soffbordet. Katja tittar koncentrerat på sina fingrar när de sakta griper tag om örat.

– Mina armar och händer är försvagade, säger hon.

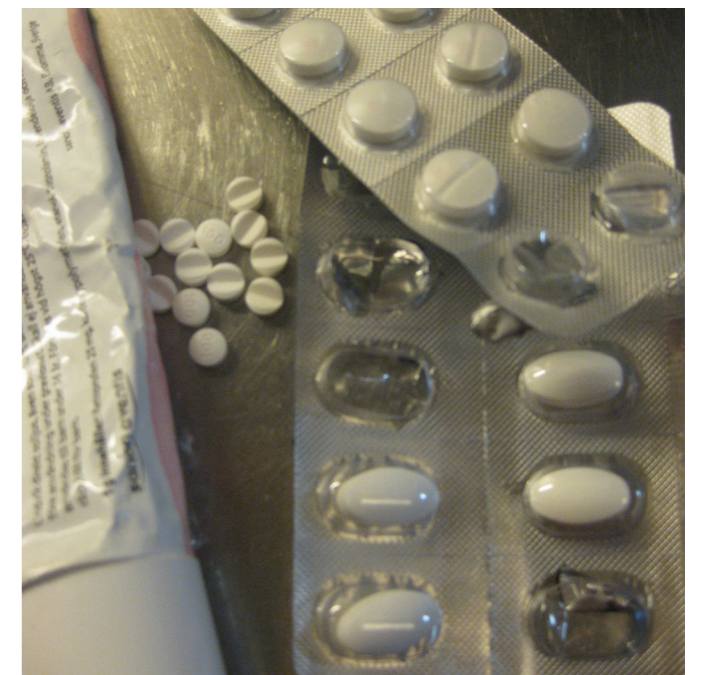
I den andra trafikolyckan är Katja en av passagerarna. Det är en lördagskväll i november 2004. Bara sex år efter första olyckan.

– En två tons stadsjeep körde på oss bakifrån i 150. En del av bilens kanter och dörrar bara svisch, så blev bilen sned.

Halva bilen på höger sida förskjuts framåt. Det är precis att bilen klarar att vara kvar på vägen. Katja sitter längst fram och prejas in mot stålkanterna runt rutan. Huvudet slås mot kanten längs ansiktet. Katja svimmar av.

Ambulans och brandkår skär upp dörren för att få ut hennes kropp. Ambulanserna kör i ilfart till akuten med Katja, hennes man som körde bilen och ett gäng vänner som satt i baksätet. De klarar sig lindrigt utom Katja som stannar över natten. Hon blir utskriven dagen efter med ett svullet ansikte.

– Hade vi inte åkt i en minibus, hade vi varit döda.



När värken är som värst lindrar olika crèmes och värttabletter.

Det står i tidningarna om trafikolyckan på väg 24 mellan Laholm och Våxtorp. Vägen är avspärrad i ett par dagar. Det visade sig vara en berusad man bakom ratten. Polisen hittar honom och han får fyra månaders fängelse.

Värken efter den första olyckan håller i sig de efterkommande veckorna.

– Jag kunde knappt röra mig. Smärtan spred sig från nacken till axlarna och ryggen. Det var h u g g a n d e smärtor här mellan skulderbladen. Det gör det fortfarande. Det känns som om nån skär i en med spetsen från en kniv.

Katja får en tid hos en sjukgymnast på våren.

– Det hjälpte med massage med värmeolja och värmedyna. Jag fick Tens, som ger impulser på nacken och axlar. Jag trodde att den här smärtan skulle gå över.

Värken går att hålla i schack tillsammans med värktabletter.

– På sommaren åkte vi till Öland för att njuta av semestern. Barnen måste få ha lite kul ändå. Jag brukar tänka mer på alla andra än på mig själv.

Men att tälta på campingen fungerar inte alls.

– Jag kunde knappt gå eller ta ut pengar eller nånting utan att nästan ha stöd eller kryckor eller nåt liknande för att kunna ta mig fram. Och ont hade jag fortfarande. I nacken, halsen, och i ryggen.

Vardagen förändras för den då 35-åriga flerbarnsmamman. En husläkare gör

bedömningen att hon har fått en whiplashrelaterad skada efter olyckan.

– Jag kunde inte bära matkassar och jag kunde inte köra bil själv. En kompis och min man fick köra åt mig. Barnen kunde jag inte lägga och sånt som jag brukar göra.

Hon får även hjälp med att ta på sig kläderna. Det beror på ömhet och spänningar i

axlarna och armarna.

– Det är fortfarande svårt ibland. Jag kan inte ha bh på mig för det är ju två axelband som ligger här och då får jag ont oftare. Så jag kan inte ta på mig tröjor som man trär över huvudet.

Katja har en lössittande

svart ärmlös blus på sig. Det är varmt i vardagsrummet. Hon har långt, mörkt hår som är flätat runt nacken och ligger framme över axeln. Hon sträcker på ryggen flera gånger under samtalet.

Efter andra olyckan är Katja hemma och försöker återhämta sig. Hon får en stel halskrage som håller nacken rak. Ögat blir känsligt för ljus och så är det än idag.

– Jag fick en hjärnskakning och har fortfarande besvär av det. Minnet har blivit sämre och jag har koncentrations-svårigheter.

Försäkringskassan ger Katja ett halvt sjukbidrag och hon är hemma på heltid.

– Jag har kämpat med sjukgymnastik, behandlingar och akupunktur. Jag har haft Tens hemma också. Det hjälper mot värken. Sjukgymnasten ger mig massage här på huvudet.

Katja pekar runt ögonen och pannan.



– Jag är glad för att hyresvärden kunde installera en tvättmaskin i mitt badrum. På det här stället hänger jag tvätten. Den fungerar bra, eftersom jag inte behöver räcka upp armarna.

FOTO: ANNA SNELLMAN

– Och så ligger jag i en maskin som sträcker hela nacken, så den drar ut kotor. Jag har gått dit i många år, säger hon.

För ett par år sedan fick Katja ett helt sjukbidrag. En del av barnen har flyttat hemifrån. Numera bor hon i en lägenhet i Halmstad med sin yngste son.

– Jag måste fortfarande ha hjälp med att handla och bära för jag kan inte det. Och kommer aldrig, troligtvis, att kunna det heller.

Katja ser trött ut, hon reser sig upp och går in till köket. På köksbordet ligger flera pärmar med läkarintyg och försäkringspapper. Hon får ett sms, tar fram mobilen och lägger den i ena handen. Med

tummen försöker hon trycka på en knapp. Det går inte. Hon tar den andra handen till hjälp.

En lång man med ljust och lockigt hår kommer ut till köket. Det är Hasse som Katja är tillsammans med. Han lägger sin arm försiktigt runt hennes rygg och lutar sitt huvud mot Katjas.

– Vi träffades på Internet

20 %

Så mycket blev Katjas funktionsnedsättning

efter min skilsmässa. Utan honom vet jag inte hur jag skulle orka stå ut med allt, säger Katja.

– Jag pushar henne. För hon ska inte ge upp, säger Hasse och tittar ömt på henne.

På nätterna har hon svårt att sova.

– Värken gör att jag måste gå upp och gå lite. Det gör mig trött på dagarna.

Det är en stor skillnad mot hur hon var före olyckorna.

– Innan har jag varit en glad person. Gillade att träffa folk och gillade att göra saker. Jag har jobbat sedan jag var

”

DET BLEV NOLL PROCENT NÄR FÖRSÄKRINGS-LÄKAREN SA SITT. DÅ BÖRjade KAMPEN

16 år. Städat på skolor och företag. Jag har också vårdat åldringar på äldreboenden. Jag trivdes bäst på Laholms biograf. Där jobbade jag i sju år. Nu kan jag knappt göra nånting. Värktabletterna gör att jag blir dåsig.

Skador efter ett whiplash-trauma är svåra att bevisa. De vanligaste symptomen är kraftiga smärtor som inte syns på en vanlig röntgen. Efter den första bilolyckan hade Katja gjort en anmälan till det bolag som hon hade bilförsäkringen hos.

Ett år senare skickar hon in ett invaliditetsintyg. Ett läkarintyg där det står vilken skada hon har fått och hur många procents funktionsnedsättning hon har fått. Katja berättar att försäkringsbolaget inte godkände ett intyg på att hon hade 20 procents invaliditet.

– Det blev noll procent när försäkringsläkaren sa sitt. Då började kampen, säger Katja.

Hon kontaktar en whiplashförening i Kungsbacka. De tipsar henne om en rygg-specialist i Halmstad. Läkaren skickar Katja till en magnetröntgen, som visar att ett ben i den högra axeln har varit nära att brytas. Det görs även en mätning av armarnas funktioner. Den undersökningen visar att den vänstra

armen är försvagad.

– Fast försäkringsläkaren menade att min kropp redan var försvagad på grund av att jag hade många barn, och på grund av åldersförändringar.

Katja skaffar en advokat som för hennes talan mot försäkringsbolaget. Resultatet blir en utdragen tvist. När en person som har mer än tio procents invaliditet kan det provas i Trafikskadenämnden.

– De gick helt på försäkringsbolagets linje. Enda sättet att få rätt till en ersättning var att stämma försäkringsbolaget. Så vi gjorde det, säger Katja.

Efter några års väntetid togs ärendet upp i tingsrätten. Ryggspecialisten, husläkaren och sjukgymnasten vittnar om att Katjas fysik är försvagad på grund av olyckan. Försäkringsbolaget håller på sin linje. Katja förlorar i tingsrätten. Advokaten tar ärendet till hovrätten, där de också förlorar.

– **Ett par veckor** senare skickade försäkringsbolaget en räkning på 160 000 kronor för båda rättegångarna. Jag kunde inte betala. Min dotter ringde till en lokaltidning i Laholm och sa ”nu måste ni hjälpa mamma, för försäkringsbolaget håller på att köra över helt”.

Efter stora rubriker i tidningen drar försäkringsbolaget in räkningen och erbjuder en förlikning.

– Jag var jätteglad. Efter flera år fick jag en mindre ersättning, säger Katja.

Den första ersättningen kommer från bilförsäkringen. När det är klart blir det dags att få en ersättning från en olycksfallförsäkring. Katja hade både en privat olycksfallsförsäkring och en från facket. Båda trafikolyck-

160 000

så många kronor kostade två rättegångar mot försäkringsbolaget

orna lades ihop till ett ärende.

Då blev det även dags för nya invaliditetsintyg. Tekniken har blivit bättre genom åren. 2008 magnetröntgas Katja igen. Då upptäckts en skada i ländryggen. Läkarens bedömning är att skadan är gammal och kom till av en olycka.

– Försäkringsbolaget ville ha det till att skadan var åldersförändringar. Det blev en förlikning med en ersättning från olycksfallsförsäkringen som var mycket lägre än vad som står på deras papper man får hem.

Försäkringen genom facket skulle ge det största beloppet av de tre försäkringarna. Om den försäkrade har mer än fem procent invaliditet

och minst ett halvt sjukbidrag så ska en ersättning på minst 500 000 kronor ges ut.

– Men det blev inte så. Det är ett svek. Inte bara mot mig. Utan även mot dem som tror på att fackets försäkring är en trygghet, säger hon.

Först ville försäkringsbolaget preskribera första olyckan eftersom Katja fick den största invaliditetsprocenten då. Efter den andra olyckan blev det en höjning med fem procent.

Katja berättar att det inte kom en utbetalning. I stället leder det till en rättegångsprocess om preskriberingen. En ny advokat tar det till tingsrätten som ger försäkringsbolaget rätt.

– Men nu i september i

år fick vi besked av hovrätten som gav mig rätt. Det kändes bra, säger hon.

Hösten 2011 har frågan om utbetalningen hamnat på tingsrättens bord. Domaren vill att de gör upp i godo.

– I förlikningen som är på gång nu vill försäkringsbolaget ge en summa långt under det som står på papperet. Det är frustrerande. De säger att det är deras sista bud, annars blir det inga pengar alls. Advokaten säger att han inte kan göra mer. Och jag känner mig så illa tvungen att gå med på det.

”

NU MÅSTE NI HJÄLPA MAMMA, FÖR FÖRSÄKRINGSBOLAGET HÅLLER PÅ ATT KÖRA ÖVER HELT

I hallen lyser det svagt av en vägglampa. Det är ett ljus som Katjas öga klarar av. Hon går sakta fram till en vägg och visar konstverk som hennes pappa, en känd konstnär, har målat.

– Det verkar så fint på ytan med bra försäkringsvillkor. Men under ytan är det en helt annan sak. Det är som om de tror att man ger upp genom att trötta ut en.

Hon rätar på ryggen och ser bestämd ut. När det löser sig med det sista försäkringsbolaget vill hon fokusera på familjen och boendet.

– Hasse är det bästa som har hänt mig. Hela min familj tycker om honom. Jag hoppas att vi kan gifta oss och bo tillsammans i framtiden, säger Katja Brodin.



Anna Snellman
a_snellman@yahoo.se
Tel: 0737-665354



– Med nackkragen blir det lättare

för nacken att slappna av. Här ligger jag i min vilosäng i vardagsrummet med mina favoritkuddar, säger Katja Brodin.

FOTO: ANNA SNELLMAN



– Det är svårt att ta på mig skorna.

Det som fungerar är tunna gympadojor som jag kan platta ner skohälarna. Den typen av skor använder jag i året om, säger Katja Brodin.

Avlastande massage

som lindrar värken

Susan Wägner arbetar som massageterapeut på Folkhälsocentrum i Laholm. Hon tar emot kunder med nack- och ryggbesvär.

– Jag använder en skonsam metod som inte gör ont, säger hon.

Inne i ett massagerum spelas det lugn panflöjtmusik. Mitt i rummet står en massagebänk med mörkblåa frottéhanddukar på. I ena änden finns en del med ett hål för ansiktet. Men det är inte där kunden lägger sig.

– De får ligga på rygg och ha huvudet på fotändan. Jag sitter precis där och lägger sedan personens huvud i mitt knä, säger Susan Wägner.

Hon tar emot kunden Cecilia Gustavsson en fredags-eftermiddag strax före jul. De visar hur metoden strain and counterstrain går till. Cecilias huvud vänds sakta åt höger och Susan lutar huvudet lätt nedåt.

– På så sätt får enda sidan av nacken avslappning och den andra sidan får en försiktig och långsam stretchning, säger Susan Wägner.

Cecilia Gustavsson blev påkörd bakifrån i trafiken för flera år sedan. Hon fick ont och smärtan släppte inte.

– Jag har varit på medicinska utredningar. Men läkarna har inte hittat något fel.

Värken sitter i nacken och ryggen.

– Jag lever ett vanligt liv och arbetar och rider på fritiden. Jag var sjukskriven för smärtan för ett par år sedan, men ville tillbaka till jobbet. Så jag gjorde det trots smärtan.

På ett läkarbesök 2009 får hon tipset att boka in en tid hos Susan Wägner.

– Läkaren sa att det var massage men en annan metod.

Tidigare hade Cecilia provat på naprapati och akupunktur utan resultat. Efter ett par besök hos Susan Wägner kändes det bättre.

– Jag var van vid smärtan som jag hade haft i flera år. För första gången kände jag att smärtan minskade. Innan hade jag perioder av kraftig

huvudvärk som gjorde att jag fick stanna hemma i en vecka i sträck. Den huvudvärken är borta nu, säger hon och ler lättat.

I början gick Cecilia på en behandling en

gång i veckan. Nu efter ett par år går hon dit varannan vecka när hon har ont. I de perioder det känns bättre i nacken går hon dit en gång i månaden.

– **Jag känner av de punkter som är ömma.** Så justerar jag efter det. Cecilia har ont nära ryggraden och runt om musklerna bakom örat. Jag trycker lätt med mina fingrar och hittar de ömma och spända punkterna. Därefter lutar jag



Efter att ha behandlat ena sidan lyfts huvudet försiktigt till andra sidan.

hennes huvud så att jag känner att de här punkterna blir avslappnade.

Efter en kvart ser Cecilia Gustavsson lugn och harmonisk ut.

– Det känns jätteskönt, säger hon.

Målet med behandlingen är att nacken ska slappna av.

– När metoden fungerar

siktat jag på att kunden ska må så bra att det går längre och längre tid mellan gångerna, säger Susan Wägner.

Susan Wägner är uppvuxen i Falkenberg och kom till Laholm för 20 år sedan. Hon har tidigare arbetat i vården. För några år sedan utbildade hon sig som massör på Axel-



Överst: Susan Wägner och kunden Cecilia Gustavsson känner efter var de ömma punkterna finns.

Behandlingen inleds med massage för att sedan övergå till att långsamt stretcha nacken. FOTO: ANNA SNELLMAN

ssons gymnastiska institut i Stockholm på grund av sitt stora intresse av hur kroppen fungerar.

– När jag var student för några år sedan fick vi prova på olika metoder. Det var inte bara att stå och knåda ryggen, säger hon.

Strain and counterstrain är den tekniken som hon nu an-

vänder mest i sitt arbete. – Metoden är inte bara bra för den som blir behandlad. Den sparar också energi för mina egna händer, eftersom jag slipper pressa mina fingrar hela tiden.

Det är en handfull kunder med whiplashrelaterade skador i Laholm som går på

regelbundna besök hos henne. – En tjej som var med om en olycka för ett par år sedan säger att hon har blivit återställd. Hon har inte så många ömma punkter längre. Det är roligt att det hjälper.

Och mycket intressant som massageterapeut att se den positiva utvecklingen i kroppen, säger Susan Wägner.



NÄR JAG VAR STUDENT FÖR NÅGRA ÅR SEDAN FICK VI PROVA PÅ OLIKA METODER

Så fungerar metoden

Strain and counterstrain (stretchning och avlastning, i ungefärlig betydelse) är en massageteknik som utvecklades av den amerikanska osteopaten Lawrence Jones på 1950-talet.

Tillvägagångssättet består av att stretcha muskler som har blivit förkortade på grund av en överbelastning. De ömma punkterna i kroppen blir avlastade genom att ryggen eller leden passivt sätts i det mest avslappnade läget. Indirekt ger det en stretchande påverkan på de förkortade musklerna.

Källa: boken *An Osteopathic Approach to Diagnosis and Treatment* skriven av Eileen L. DiGiovanna, Stanley Schiowitz och Dennis J. Dowling.

Anna Snellman
a_snellman@yahoo.se
Tel: 0737-665354

Efter trafikolyckan blev hans nya drivkraft att hjälpa andra drabbade

Per Jakobsen hittar sitt drömhus och renoverar sitt gamla för att sälja. Han arbetar med att köra värdetransporter i Skåne. En kall natt kör Per från Hörby till Eslöv. Plötsligt voltar transportbilen utanför Kungshult. Han åker med ambulans till akuten och till ett förändrat liv.

Per Jakobsen sitter på en reglerbar kontorsstol i svart skinn och tittar ut genom fönstret. På bordet står en dator, några pärmar och en kalender. Mobilen ligger bredvid några pennor. Rummet är litet och är möblerat som ett arbetsrum i en av Handikappförbundens samarbetsorganisations (HSO) lokaler på Annegården i Lund. Här på kontoret sitter Per när det är större evenemang på gång. Han bläddrar i några papper och kollar mobilen.

– Vi har några konferenser om året. Vi vill att de som kan mycket om nacksmärtor kommer ut och berättar. Det sker hela tiden en utveckling som vi vill ta del av. Och vi kommer gärna med egna förslag för att förbättra kontakten med patienter och anhöriga.

Per berättar att han har arbetat 26 år på Securitas i

”

JAG VAR HELT
INSTÄLLD PÅ ATT
GÅ TILLBAKA TILL
JOBDET

Malmö. På 1990-talet jobbade han med att köra värdetransporter i Skåne. Då hade han varit skild sedan länge och sonen bodde hos mamman. Per gillade att arbeta nattpass, för då var han ledig var femte vecka och passade på att åka utomlands.

– Jag åkte iväg 23 gånger på sju år. Det var livet, säger han och ler på kontoret.

Efter att ha bott i Malmö några år flyttade Per till ett hus i Lövestad. Ett hus han ville renovera. Men det skulle ta mycket längre tid än beräknat.

En kall januarinatt för femton år sedan ska han ut på ett jobb med en kollega. Han kör en värdetransportsbil från Hörby till Eslöv. Vid tvåtiden är det mörkt, blåsigt och isigt på vägarna. Plötsligt voltar bilen och landar i diket. I farten slås Pers armar och huvud fram och tillbaka.

– Jag kände en omedelbar smärta i armarna efter volten, säger han.

Larmet går till Securitas. Bilens dörrlås blir automatiskt låsta. Per och hans kollega kommer inte ut. Arbetsledaren åker iväg till dem. Polisen kommer dit på några minuter. När arbetsledaren kommer fram kan han stänga av larmet och bildörrarna går att öppna igen.

Men det blir inte så. Smärtorna är svåra och Per arbetar 25 procent. Men värken släpper inte. Efter ett besök på en vårdcentral får han en remiss till Smärtrehabiliteringsmedicinska kliniken i Lund. Specialisterna gör noggranna undersökningar och skickar

Ambulansen kör Per och kollegan till akuten i Lund. Efter det stannar Per hemma från jobbet i en vecka och tar värktabletter.

– Jag var helt inställd på att gå tillbaka till jobbet. Då visste jag inte hur allvarligt det var med kroppen, säger han och slår upp händerna.

Per byter till dagpass och sitter som passagerare i värdetransportbilarna.

– Jag orkade i fyra månader. Jag var tvungen att prova på andra arbetsuppgifter för att se om smärtan i nacken och armarna blev mindre.

Han får en plats på Securitas central som tillhandahåller nycklar till väktarna. Det går en månad sedan blir Per sjukskriven på heltid.

– Jag hade så ont att jag knappt kunde sova på nätterna. På morgonen tog det lång tid att gå upp från sängen, ta på mig kläderna, äta frukost och gå till arbetet. Jag trodde att det skulle fungera om jag jobbade halvtid eftersom jag hade mer tid på morgonen då.

Men det blir inte så. Smärtorna är svåra och Per arbetar 25 procent. Men värken släpper inte. Efter ett besök på en vårdcentral får han en remiss till Smärtrehabiliteringsmedicinska kliniken i Lund. Specialisterna gör noggranna undersökningar och skickar

”

DET ÄR TUFFT ATT
STÅ ENSAM I EN
OERHÖRT SVÅR
SITUATION

honom till en magnetröntgen. De upptäcker ett diskbräck mellan tredje och fjärde ryggkotan.

– Jag visste inte vad det skulle innebära. Det var teamets kurator som till sist sa lugnt och sansat att ”du kommer inte tillbaka till jobbet”, säger han och sänker rösten.

Per slutar på Securitas och blir förtidspensionär vid 53 års ålder.

– Efter alla år. Det kändes så konstigt. Plötsligt skulle jag inte vara på arbetet och träffa mina gamla kollegor. Det är ett annat sätt att bara vara hemma, säger han och kliar i skägget.

Skadorna räknas som en arbetsskada. Det innebär att han ska få en ersättning genom jobbet personskadeförsäkring. Ett år efter olyckan skickar Per in ett invalid-



– Smärtan i nacken är malande, som om det vore två sandpapper som gnids mot varandra. Jag stretchar nacken långsamt varje dag. Det är en vana jag har sedan många år tillbaka, säger Per Jakobsen. FOTO: ANNA SNELLMAN

itetsintyg där det står vilka funktionsnedsättningar han har fått. Och det innebär också att läkarna ska uppskatta nedsättningen omräknat till procent. Procentenheten står i relation till försäkringsbolagens nivåer för hur mycket de betalar ut. I intyget står det att Per har sex procents invaliditet. Men efter att diskbräcket syns på magnetrönt-

gen sätter specialisterna Pers arbetsskada till tolv procent. Försäkringsbolaget accepterar resultatet, men det speciella med försäkringen är att den täcker alltifrån omkostnader för boendet till den

25 %

Per provar att gå ner i arbetstid

egna personens behov.

– Så det tog tio år från olyckan till att alla delar hade betalats ut, säger Per.

Under tiden blir han mer intresserad av nackskador och hur det fungerar med försäkringsbolagen efter trafikolyckor. Han får reda på att Riksförbundet för trafik- och polioskadade (RTP) finns. Där får han tips-

et att han kan skaffa sig en advokat.

– De här förbunden betyder så mycket för den lilla människan. Det är tufft att stå ensam i en oerhört svår situation. På RTP fanns det inte bara konkret hjälp. Det fanns även andra människor som hade råkat ut för samma sak.





– Med en automatare blir det lättare att köra bil.

Per blir trött på att bara vara hemma hela tiden. Han vill träffa människor.

– Jag var glad över den hjälpen jag fick. Och jag kände också att jag ville hjälpa andra. Efter några blir han invald till styrelsen för RTP i Skåne. I HSO-lokalen i Lund sätter de igång med aktiviteter som intresserar medlemmarna.

Per reser sig sakta från kontorsstolen. Han visar runt i lokalerna som handikapporganisationerna har gemensamt på Annegården. Under åren har de haft målarverkstad, musikstunder och weekendresor till städer som Göteborg.

– När vi kan arrangera vår

egen resa med en buss så blir det mindre stress. Vi kan hämta upp medlemmarna på flera olika platser i Skåne. När vi kom fram till Göteborg kunde vi köra ända fram till hotell och de ställen vi besökte. Det gick i ett lugnare tempo som passade oss som har smärtor efter olika skador, säger han och sträcker på ryggen.

I styrelsearbetet får Per även en inblick i förbundets kontakter med vården. Han blir en av dem som fördjupar samarbetet med specialister i Skåne.

– Vi trafikskadade vet ju hur det känns. Vi kan alltså berätta för specialisterna vad som fungerar och vad som inte fungerar när de utvecklar sin



Konstverk målade av medlemmar i RTP:s nackskadegrupp. Tavlorna hänger i samkvämsrummet i HSO:s lokaler i Lund.

verksamhet. Nu finns det till exempel en telefonrådgivning till folk som har nacksmärtor efter trafikolyckor. Det är vi är stolta över.

Per ser lättad ut och ser ut genom kontorets fönster mot den klarblå himmeln.

– Förhoppningsvis blir det enklare för fler människor att slussas till rätt typ av vård.

Nuförtiden arbetar Per med Personskadeförbundet RTP hemma i Höör de dagar han



**FÖRHOPPNINGS-
VIS BLIR DET
ENKLARE FÖR
FLER MÄNNISKOR
ATT SLUSSAS TILL
RÄTT TYP AV VÅRD**

inte behöver vara i Lund. Villan har han haft i femton år. Per berättar att han precis före olyckan hittade sitt drömhus i Höör medan han renoverade sitt hus i Lövestad. Han flyttade till sin nya villa och planerade att sälja huset i Lövestad efter att renoveringen var klar. Men på grund av trafikolyckan får huset istället stå halvrenoverat i flera år.

Han behöver hjälp och väntar på en ersättning för att avsluta renoveringen. Först



– Här har vi vilorummet i HSO:s lokaler. Det är jättebra som avlastning för kroppen, säger Per Jakobsen.

2004, nästan tio år senare, betalar försäkringsbolaget ut en summa för boendet. Det gör att Per med hjälp av andra personer kan slutföra renoveringen.

– Det kändes skönt att köpa nya fönster till det gamla huset och kunna sälja det, säger Per.

Han är på glatt humör och ringer sin fru för att kolla när hon är tillbaka med bilen. Det är skymning ute. Efter en dag med ärenden i Lund är det snart dags att åka hem. Per berättar att han hade varit fackligt aktiv i många år. Våren efter olyckan försöker han att arbeta några månader. Och då går han på en facklig konferens där flera arbetsplatser deltar.

– Där träffade jag min nuvarande fru. Hon arbetade inom vården. När hon fick höra om min olycka, berättade hon att hon också var trafikskadad.

De börjar umgås och kontakten fortsätter när Per blir förtidspensionär.

– Vi bor i huset i Höör nu och är nu båda ålderspensionärer. Vi har det bra tillsammans, och pratar inte om sjukdomar och skador. När vi vaknar på morgonen och tittar på varandra så förstår vi, det behövs inga ord.

Anna Snellman
a_snellman@yahoo.se
Tel: 0737-665354



– Den här står i matsalen och blåser ut varm luft. Det är jätteskönt när man har ont i nacken, säger Per Jakobsen.



En whiplashskadad person som behöver hjälp bör få vård och stöd till arbetet, säger Anita Bjerle-Frisk och Göran Strandberg som arbetar på

Försäkringskassan i Malmö.

FOTO: ANNA SNELLMAN

Så blir whiplashskadade sjukskrivna från arbetet

Smärtor som sträcker sig från nacken till ryggen och vidare ut till armarna gör det svårt för en del whiplashskadade människor att arbeta. Det finns skillnader, säger Anita Bjerle-Frisk, handläggare och Göran Strandberg, specialist på Försäkringskassan i Malmö.

– Det är väldigt olika. Jag har haft klienter som har hittat tillbaka. Och det finns de som är så försämrade att de inte kan arbeta, säger Anita Bjerle-Frisk.

armarna i arbetet är en orsak. Och då kan arbetsträning vara ett sätt att få ett annat arbete. Om det inte går kan det bli aktuellt med en sjukskrivning.

kan arbeta igen kartlägger handläggaren de möjligheter som kan finnas för att återvända till jobbet.

– Via telefonutredning informerar jag om Försäkringskassans

regelsystem. Sedan bokar jag in ett möte, så vi kan ses. Då

5000

Så många blev sjukskrivna för ryggvärk

frågar jag ”hur ser återgången ut? Vad tror du själv?”, säger Anita Bjerle-Frisk.

Efter en diskussion blir det vanligtvis ett nytt möte där handläggaren även träffar arbetsgivaren och ibland fackförbundet tillsammans med den sjukskrivne.

Först undersöker de om den skadade kan arbeta med samma jobb som innan olyckan. Går inte det ska arbetsgivaren erbjuda andra arbetsuppgifter. Om den möjligheten saknas kan den drabbade få hjälp av arbetsförmedlingen med att

hitta annat arbete, ibland med hjälp av arbetsträning.

– Det viktiga är att personen kan gå till vården och få olika behandlingar. Det kan vara smärtrehabilitering och KBT (kognitiv beteendeterapi), säger Göran Strandberg.

KBT ska hjälpa personen här och nu.

– Man har kanske varit med om en bilolycka som påverkar

2500

Drygt så många blev sjukskrivna för sjukdomstillstånd i mjukvävnader

”

MAN HAR KANSKE VARIT MED OM EN BILOLYCKA SOM PÅVERKAR MYCKET, OCH DÅ KAN KBT-BEHANDLINGAR HJÄLPA VÄLDIGT BRA

mycket. Och då kan KBT-behandlingar hjälpa väldigt bra, säger Anita Bjerle-Frisk.

Försäkringskassan har kontakt med olika resursteam på vårdcentraler. Resursteamerna kan bestå av en läkare, en sjukgymnast och en arbetsterapeut.

De träffar patienten och går igenom situationen för att se hur den snabbaste vägen tillbaka till arbetslivet kan se ut.

– Då frågar vi på Försäkringskassan om hur det fungerar för henne eller honom, säger Göran Strandberg.

En whiplashskadad person som inte kan arbeta får till en början 14 dagars sjuklön från arbetsgivaren. Därefter går det att få 364 dagars sjukpenning med 80 procent av den sjukpenninggrundande inkomsten (SGI), som baseras vanligtvis på personens årsinkomst.

När de dagarna börjar ta slut och det behövs en förlängning, måste den sjukskrivne ansöka om det.

– Då ansöker man antingen om sjukpenning på fortsättningsnivå med 75 procent av SGI:n. Och de allra flesta får det.

Eller så går det att ansöka om fortsatt sjukpenning med 80 procent av SGI:n.

– Det är vissa människor

som är mycket allvarligt sjuka som får det, säger Anita Bjerle-Frisk.

På fortsättningsnivån kan man vara sjukskriven i ytterligare 550 dagar. En whiplashskadad kan alltså få högst 914 dagars sjukpenning. Efter det tar sjukpenningen slut.

Då erbjuds personen att gå med i arbetslivsintroduktionen på arbetsförmedlingen som pågår i tre månader.

– Men efter tre månaders karens kan man bli inskriven i Försäkringskassan igen, tillägger Göran Strandberg.

Hur är det för dem som var med om en bilolycka före 2008?

– Det finns en del av dem som har fått tidsbegränsad sjukskrivning tidigare och blev utförsäkrade från Försäkringskassan från och med första januari 2010. En del av dem kom in i arbetslivsintroduktionen på arbetsförmedlingen.

Och en del kom tillbaka till Försäkringskassan efter att ha varit på arbetsförmedlingen, eftersom de var fortsatt sjuka, säger Anita Bjerle-Frisk.

2200

Drygt så många blev sjukskrivna för sjukdomstillstånd i skulderled

Källa: Statistik från Försäkringskassan. Sjukskrivningar baserat på diagnoser fördelat på kvartalet 2010. Whiplashrelaterade skador har ingen egen diagnosgrupp. De kan ingå i diagnoserna ryggvärk, sjukdomstillstånd i mjukvävnader och i skulderled.

Anna Snellman
a_snellman@yahoo.se
Tel: 0737-665354

Specialisterna som hjälper trafikoffre

Många är rädda efter en bilolycka. De vet inte vad de ska göra för att få rätt vård. På Universitetssjukhuset i Lund finns stödet: Hans Westergren, överläkare och Nina Wätthammar Olsson, sjuksköterska. De arbetar på Rehabiliteringsmedicinska kliniken smärtsektion och på olika sätt hjälper de patienter att bli bra igen.

Ett whiplashtrauma i en bilolycka sker på ett par sekunder. En bil kör på dig bakifrån. Din kropp trycks hastigt framåt och huvudet slängs bak och sedan framåt. Hur allvarlig skadan blir beror på var krocken kommer ifrån och hur hårt trycket blir på nacken och huvudet.

Andra faktorer som spelar in är hur mycket den drabbade hinner spänna kroppen före olyckan.

– Tittar du in i backspegeln har du vridit huvudet och då kan det bli mer trauma av att en del av nacken får ta hela krocken, säger Hans Westergren.

Sitter det två personer i samma bil kan det vara så att en blir jättesjuk och den andra klarar sig utan större besvär.

För de flesta avtar smärtan under ungefär ett halvår. De som söker sig till vården får i regel prova behandlingar

hos sjukgymnaster. Men det finns skadade som har kvar smärtorna år efter år. Många som kommer till Rehabiliteringsmedicinska kliniken smärtsektion i Lund har någon form av nacksmärta, stela muskler och leder i nacken.

– En stor del av dem

har också ogynnsamma smärtstrategier eller smärtekänslighet som underhåller smärtan. Vi försöker identifiera vilka faktorer som hindrar personens tillfrisknande, säger Hans Westergren.

På kliniken finns ett smärtutredningsteam som består av läkare, sjukgymnast, kurator och smärtpsycholog. Läkaren och sjukgymnasten undersöker kroppen för att ta reda på var smärtan kommer från, och hur smärtekänslig personen är.

I teamets utredning ingår även de sociala och psykologiska faktorerna. Kuratorn går igenom hur smärtan har påverkat den drabbades sociala liv och möjligheten att arbeta. Psykologen granskar de sätt personen hanterar sin smärta på.

– Bland annat tittar



BLAND ANNAT TITTAR PSYKOLOGEN PÅ OM PATIENTEN GÖR FÖR MYCKET ELLER FÖR LITE

psykologen på om patienten gör för mycket eller för lite, säger Hans Westergren.

Att sitta i soffan hela dagarna eller att promenera en mil om dagen trots ihållande värk är exempel på metoder som inte fungerar i längden.

– Sitter man även framför datorn i flera timmar och har ont i nacken finns det sämre förutsättningar för nacken

att återhämta sig. Därför är smärtstrategierna viktiga, säger han.

Hans Westergren berättar att det dessutom finns drabbade som fokuserar så mycket på att få rätt mot försäkringsbolagen att de inte kan slappna av och gå vidare i livet.

– I de fallen är smärtpsychologen viktig. I behandlingen kan patienterna få lära sig att hantera försäkringsfrågorna på ett annorlunda sätt, så det finns energi över till att ta hand om kroppen också, säger han.

Tillsammans gör smärtutredningsteamet en bedömning av vad som hindrar personen från att tillfriskna och hur rehabiliteringen kan se ut.

– Majoriteten av patienterna som har genomgått en smärtherehabilitering har förbättrade hanteringsstrategier, säger

Hans Westergren.

I teambedömningen kan även förmågan att återvända till arbetet ingå. Det kan vara av vikt i de fall då den skadade är sjukskriven och får sjukpenning från Försäkringskassan.

– Då får vi se vad vi kan göra. Det kan till exempel vara så att personen klarar av att arbeta med medicin mot smärtan, säger Hans Westergren.

En del av dem som har fått en remiss till Rehabiliteringsmedicinska kliniken smärtsektion har fått gå en lång och snårig väg. Många skadade vet inte var de ska vända sig till för att få rätt hjälp. Personskadeförbundet RTP i

2010

Året då Nackskadecentrum startades



”Kan du beskriva din smärta?” är en vanlig fråga som Nina Wätthammar Olsson vid telefonrådgivningen ställer till den orolige. FOTO: ANNA SNELLMAN

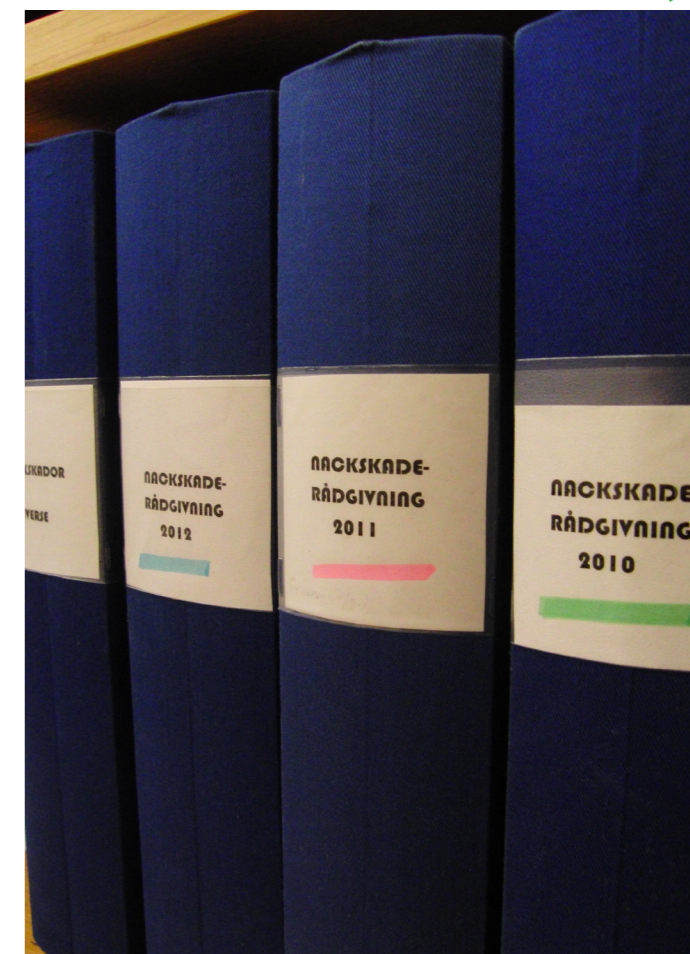
Kompetenscentrum för nacksmärta efter trauma

Nackskadecentrum är en del av Rehabiliteringsmedicinska kliniken smärtsektion. Kliniken ingår i verksamheten vid Lunds universitetssjukhus, som Region Skåne ansvarar för. Det är i första hand patienter bosatta i Skåne som kan få en remiss till kliniken, som ligger på sjukhusområdet i Lund.

Personskadeförbundet RTP i Skåne efterfrågade en möjlighet att fler drabbade får ta del av den kunskap som finns vid Smärtherehabiliteringsmedicinska kliniken. Några års samarbete resulterade i att Kompetenscentrum för nacksmärta efter trauma kunde öppnas 2010.

Då anställdes Nina Wätthammar Olsson för att driva en telefonrådgivning. En annan del av verksamheten består av att bygga lokala, nationella och internationella nätverk inom vården för nacksmärta. En tredje del består av att undervisa allmänheten på ett möte som ska hållas årligen.

Källa: Personskadeförbundet RTP.



Pärmarna innehåller fakta som till exempel de vanligaste frågorna som folk ställer.

i Skåne har tagit initiativet till att vården ska bli tillgängligare för de behövande.

I april 2010 startades ett kompetenscentrum för nacksmärta efter trauma vid kliniken. En central del av den verksamheten är telefonrådgivning till patienter, anhöriga och vårdpersonal.

Nina Wätthammar Olsson är specialistsjuksköterska och svarar på frågor och ger råd.

Jag brukar rekommendera att rulla ihop en handduk och lägga den i nackens svank när du sover och ligger på sidan. Det avlastar nacken, säger hon.

För nyskadade ger hon också rådet att vara försiktig den första tiden. Då ska de inte arbeta så mycket med armarna ovanför huvudet eller bära tungt.

Det går att utföra vanliga aktiviteter i ett lugnare tempo och lyssna på kroppens signaler.

Hon ger också rådet att inte styrketräna.

Har man väldigt ont ska man vila kroppen. Smärtan kan lindras med kyla eller värme på spända muskler.

Under ett och ett halvt år har det kommit över 300 samtal från oroliga människor.

Det finns de som har varit skadade länge utan att ha fått så mycket hjälp. De har behovet att få prata ut och att bli trodda. Jag kan bekräfta dem eftersom nästan alla patienter får likadana symptom. Då kan jag säga att det är vanligt att känna så som patienten känner sig, och att det inte är något konstigt med dem, säger Nina Wätthammar Olsson.

Hos de drabbade som har haft en skada länge kan vanliga symptom vara ljud- och ljuskänslighet, huvudvärk och koncentrationssvårigheter.



DET FINNS DE SOM HAR VARIT SKADADE LÄNGE UTAN ATT HA FÅTT SÅ MYCKET HJÄLP

300

Drygt så många samtal fick telefonrådgivningen på Nackskadecentrum det första året

Har man varit hos en läkare och provat sjukgymnastik och kanske även kognitiv beteendeterapi utan att det hjälper kan jag ge vägledning. Det kan vara läge att komma till smärtherehabiliteringskliniken för att komma vidare och få mer stöd, säger hon.

Hans Westergren säger att det förekommer fall där en del människor tränar på fel sätt. Styrketräning aktiverar kroppens rörelseproducerande muskelgrupper. Och det finns muskelgrupper runt nacke, axlar och skulderblad som har två olika funktioner: att stabilisera huvudet och att göra övre delen av kroppen rörlig.

När stabiliserande muskler blir försvagade av ett whiplashtrauma reagerar de rörelseproducerande musklerna i närheten med

att försöka vara stöttande för huvudet, säger han.

Det fungerar inte under en längre tid. De rörliga musklerna blir trötta och stela vilket förvärrar smärtan.

Risken med styrketräningen kan vara att den skadade aktiverar de muskler som redan är överansträngda, säger Hans Westergren.

I stället ska den skadade långsamt stretcha nacken för att stärka de stabiliserade musklerna.

Ibland finns det även behov av specialiserad sjukgymnastik och smärtlindring för att skadan ska läka.

Andra sjukdomar kan också orsaka nacksmärta.

I en utredning undersöker smärtherehabiliteringsklinikkens läkare om patienten kan ha andra sjukdomar som påverkar. I vissa fall kan det vara migrän som blir förvärrad av ett whiplashtrauma. Diabetes, reumatiska sjukdomar och tidigare skador eller smärtor kan vara av betydelse.

Även psykiska sjukdomar som en depression kan bidra till att den skadade upplever smärtor starkare,



DEN GJORDES FÖR ATT AKUTVÅRDS-PERSONALEN INTE ALLTID HARTID ATT INFORMERA OM NACKSMÄRTOR

säger Hans Westergren.

Ihållande värk kan också bero på biverkningar av mediciner. Då kan personen få byta läkemedel för att se om det hjälper.

En del av sjuksköterskan Nina Wätthammar Olssons arbete på Kompetenscentrum för nacksmärta efter trauma är att sprida kunskaper om nacksmärtor till de drabbade via andra avdelningar på lasarettet i Lund.

Hösten 2010 blev broschyren "Nacksmärta efter bilolycka" klar.

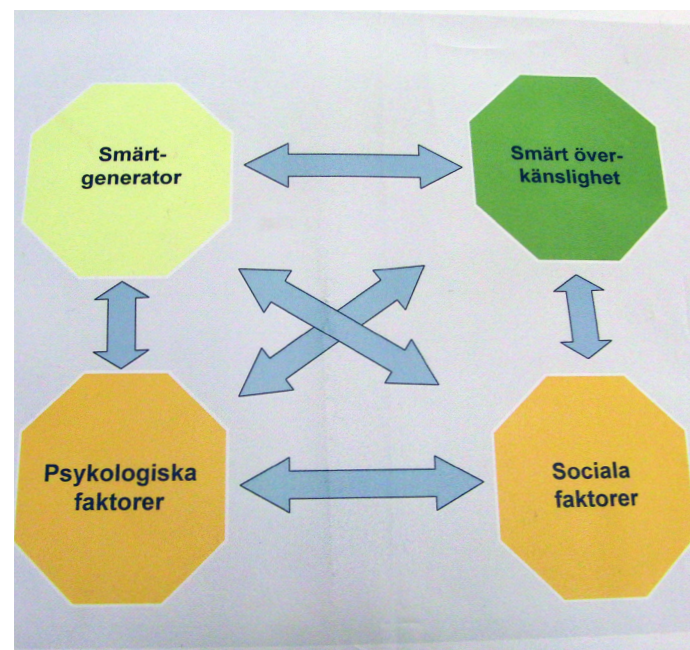
Den finns nu på akutvårdsmottagning (KAVA).

Den gjordes för att akutvårdspersonalen inte alltid har tid att informera om nacksmärtor och vad man ska tänka på efter en olycka, säger hon.

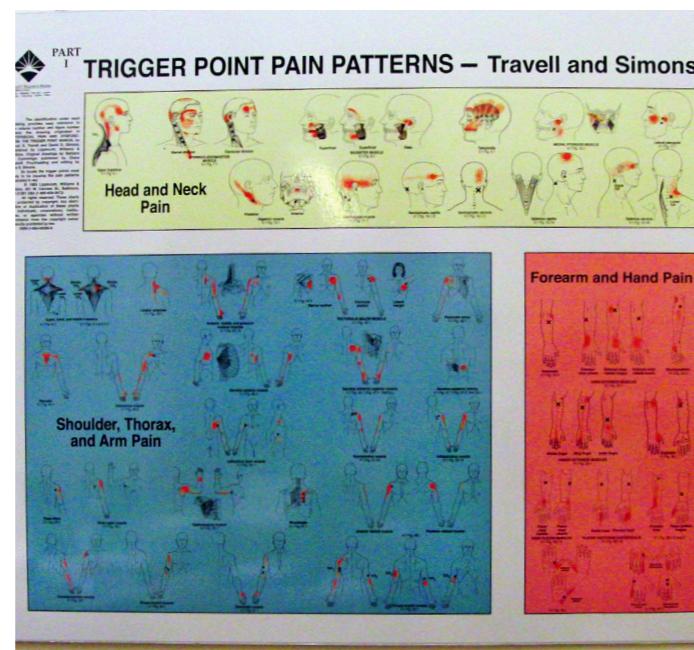
Förutom att berätta om symptom och vad den skadade kan göra för att lindra besvären finns det även råd om att kontakta vårdcentralen och att anmäla skadan till försäkringsbolag.



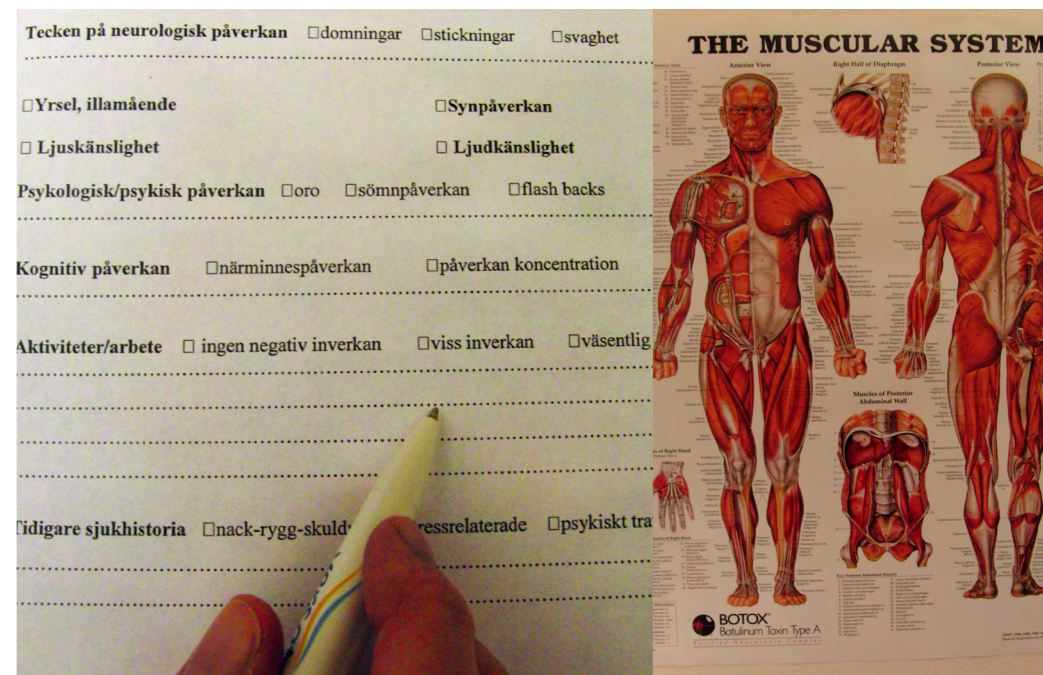
Halskotorna åker fram och nacken slängs bak och sedan framåt i ett whiplashtrauma, säger Hans Westergren. FOTO: ANNA SNELLMAN



Till vänster: ett schema som visar vad smärtutredningsteamet undersöker när de träffar en patient. Till höger: En tavla i Hans Westergrens rum som visar var smärtor kan sitta.



Anna Snellman
a_snellman@yahoo.se
Tel: 0737-665354



När en drabbad ringer till Nackskadecentrum för Nina Wätthammar Olsson en översiktlig journal. En bild på människokroppens muskler.