

Volwassenen met licht traumatisch hoofd-/hersenenletsel

Inhoudsopgave

Klik op het onderwerp om verder te lezen.

Wat is licht traumatisch hoofd-/hersenenletsel?	1
Oorzaak	1
Stellen van de diagnose	1
Verschijnselen in de eerste dagen	2
Wat u wél en niet mag doen	2
Wanneer moet u weer contact opnemen met uw huisarts?	3
Websites	3
Belangrijke telefoonnummers	3

U heeft een licht traumatisch hoofd-/hersenenletsel opgelopen door een ongeval of een klap tegen uw hoofd. Deze folder informeert u over de mogelijke gevolgen van dit hersenenletsel en geeft u enkele adviezen.

Wat is licht traumatisch hoofd-/hersenenletsel?

U heeft een licht hoofd-/hersenenletsel opgelopen door een trauma. Dit trauma kan bijvoorbeeld een klap tegen uw hoofd, ongeval of een abrupte beweging van uw hoofd zijn. Bij licht traumatisch hersenenletsel worden de hersenen voor korte tijd letterlijk door elkaar geschud en treedt een kortdurend bewustzijnsverlies en/of geheugenverlies op.

Van het ongeval en van enige tijd daarvóór kunt u zich soms niets meer herinneren. Meestal komen de herinneringen tot vlak voor het ongeval snel weer terug. Ook kan het zijn dat u zich niets meer kan herinneren van de periode ná het ontstaan van het letsel. Dit noemt men posttraumatische amnesie (PTA) en kan enige tijd aanhouden. Omdat de hersenen gedurende deze tijd geen informatie opslaan, verdwijnt de PTA achteraf meestal niet. Het heeft dan ook geen zin om te blijven zoeken naar deze herinneringen. Hoe ernstiger het traumatisch hersenenletsel, hoe langer het bewustzijnsverlies en de PTA duren.

Oorzaak

Licht traumatisch hoofd/hersenenletsel is een gevolg van een klap tegen het hoofd of een plotselinge beweging van het hoofd. Het is onduidelijk waarom sommige mensen veel meer klachten hebben daarna dan andere mensen.

Stellen van de diagnose

De arts stelt de diagnose op basis van het verhaal en de klachten van de patiënt met het trauma en/of het verhaal van de omstanders. Afhankelijk van de leeftijd, de duur van het bewustzijnsverlies, de impact van de klap en het neurologisch onderzoek wordt eventueel een scan gemaakt van het hoofd om bloedingen op te sporen.

Hoewel een licht traumatisch hoofd-/hersensletsel een relatief onschuldige aandoening is, komt het in uitzonderlijke gevallen voor dat er tijdens de eerste 24 uur gevaarlijke complicaties optreden. In sommige gevallen besluit de arts om u voor 24 uur binnen het ETZ Elisabeth op te nemen ter observatie. Als deze periode ongestoord verloopt, mag u weer naar huis.

Verschijselen in de eerste dagen

Een licht traumatisch hoofd-/hersensletsel gaat meestal voorbij zonder blijvende verschijnselen. In de eerste dagen of weken hebben veel patiënten last van zogenaamde posttraumatische klachten; klachten die optreden na een ongeval. Dat is heel normaal en meestal niets om u zorgen over te maken. De ernst van de klachten neemt vaak spontaan af, maar een kleine groep patiënten blijft langer dan drie maanden last houden van deze klachten. Hieronder volgt een overzicht van posttraumatische klachten waar u nog enige tijd last van kunt hebben:

- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Wazig zien of vlekken zien
- Tragere verwerking van informatie
- Geheugen- en concentratieproblemen
- Moeite met aandachts- en inspanningstaken
- Sneller vermoeid zijn, slaperigheid
- Misselijkheid en braken
- Sneller geïrriteerd zijn
- Overgevoeligheid voor licht en geluid
- Oorsuizen en gehoorverlies

In deze periode is bedrust niet nodig, maar is het wel verstandig het wat rustig aan te doen.

Wat u wél en niet mag doen

Om te voorkomen dat u in de komende periode meer klachten krijgt of dat uw bestaande klachten erger worden, vindt u hieronder enkele leefadviezen.

Eerste dagen na thuiskomst

- Strikte bedrust wordt ontraden. U kunt de tijd in bed rustig afbouwen zodat u binnen enkele dagen weer volledig op de been bent en uw normale werkzaamheden weer kunt hervatten. Televisie kijken, computergebruik en videospelletjes spelen: in beperkte mate.
- Drink geen alcohol, dit verergert uw klachten en uw herstel gaat langzamer.
- Neem geen aspirine (door de bloedverdunnende werking ontstaat kans op bloedingen).
- Wees in de eerste dagen niet bang om voldoende paracetamol te gebruiken; u mag maximaal 4 x 1000 mg paracetamol per 24 uur tegen pijn nemen. Door de pijn voldoende te onderdrukken is het makkelijker om overdag zo normaal mogelijk te functioneren en 's nachts goed te slapen.

Werk

Ook als u nog klachten heeft, kan het op zich geen kwaad om weer aan het werk te gaan. Het is nooit aangetoond dat werken de klachten verergert of langer laat bestaan. Het is wel begrijpelijk dat werken met klachten moeilijker gaat. Probeer met uw werkgever of bedrijfsarts te komen tot een oplossing waarbij u uw werkzaamheden weer langzaam opbouwt. Laat u niet te snel ontmoedigen als u na

uitbreiden van het werk een 'terugval' heeft; meestal gaat het snel daarna weer een beetje beter dan voor de terugval.

Deelname aan het verkeer

Er zijn geen wettelijke bepalingen die u verbieden na een licht traumatisch hoofd-/hersensletsel aan het verkeer deel te nemen. U heeft een eigen verantwoordelijkheid; als u het idee heeft dat uw klachten deelname aan het verkeer moeilijk maken, moet u dat voorlopig niet doen.

Sporten

Het hervatten van sport kan eigenlijk alleen kwaad bij sporten waarbij u risico loopt op een nieuw hoofd-/hersensletsel, zoals boksen of balsporten. Andere sporten kunt u weer hervatten, zodra u er zelf toe in staat bent.

Wanneer moet u weer contact opnemen met uw huisarts?

Neem direct contact op met uw huisarts als uw toestand snel verslechtert in de eerste dagen of weken. Bijvoorbeeld bij:

- forse toename van hoofdpijn;
- herhaaldelijk braken;
- verwardheid;
- sufheid (u bent moeilijk te wekken).

Bij aanhoudende klachten (langer dan zes weken), wordt geadviseerd uw huisarts te raadplegen. Deze zal dan overwegen of verwijzing naar een neuroloog voor verder onderzoek naar de aard van de klachten zinvol is.

Als u voor deze of andere klachten een arts bezoekt, zeg dan altijd dat u licht traumatisch hoofd-/hersensletsel heeft opgelopen, zelfs als het al een paar jaar geleden is. Uw arts kan hier dan rekening mee houden.

Websites

- Hersenstichting Nederland – www.hersenstichting.nl
- Vereniging Cerebraal (hersensletsel) – www.cerebraal.nl
- Vereniging Verkeersslachtoffers – www.verkeersslachtoffers.nl
- Gezondheidsnet – www.gezondheidsnet.nl/geest/artikelen/9/gezelligheidsdrinker-of-alcoholist
- Nederlandse vereniging voor Neurologie – www.neurologie.nl

Belangrijke telefoonnummers

ETZ (Elisabeth-TweeSteden Ziekenhuis):

(013) 221 00 00

Locatie ETZ Elisabeth

Route 42

Neurocentrum

Polikliniek Neurologie:

Locatie ETZ TweeSteden

(013) 221 01 40



Polikliniekgebouw tweede etage wachtruimte 5

Neurologie, 41_1337 11-18

Copyright© ETZ
Afdeling Communicatie
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend.

