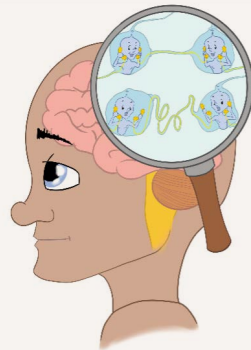


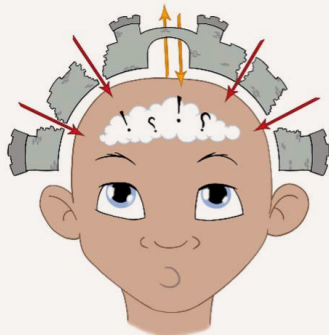
Uitleg klachten bij licht (traumatisch) hersenletsel



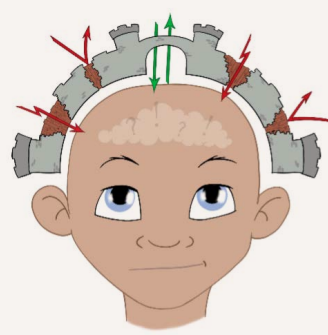
In de normale situatie heeft je brein een goed 'filter' dat de prikkels die je niet nodig hebt (zoals achtergrondgeluid en/of fel licht) uitfiltert. Hierdoor functioneert je brein optimaal.



Na een hersenschudding zijn je hersencellen niet kapot, maar verloopt de overdracht van prikkels (tijdelijk) trager doordat er rek en trek is geweest aan de uitlopers van de cellen (axonen).



Als prikkels in je brein trager verwerkt worden, werkt je filter (tijdelijk) minder goed; je brein loopt als het ware over. Je hersenen houden dan weinig energie over om na te denken of dingen te doen.



In de herstelfase na een hersenschudding worden prikkels weer steeds makkelijker en sneller verwerkt. In deze herstelfase is het belangrijk om prikkels en activiteiten langzaam weer op te bouwen, om te voorkomen dat je je brein overbelast.

Wat kunt u doen bij klachten van de nek?

- Blijf de eerste dagen zoveel mogelijk in beweging en wissel bewegen en rust af.
- Gebruik geen nekkraag; hierdoor worden de nekspieren namelijk slap. Ga in plaats daarvan een paar keer per dag ontspannen zitten, met ondersteuning van de nek.
- Vermijd de eerste weken zware lichamelijke activiteiten zoals tillen.
- Voorkom in de eerste dagen dat u te lang met de nek in een houding zit, bijvoorbeeld achter de computer.

Als herstel van de klachten langer dan 2 tot 4 weken duurt, is het zinvol om te starten met (psychosomatische) fysiotherapie. Een fysiotherapeut helpt u onder andere bij het soepeler maken van de nek en het versterken van de (nek-)spieren. Ook kunnen slaapadviezen en ontspanningsoefeningen doorgenomen worden.

Is controle na een hersenschudding noodzakelijk?

Als uw klachten met bovengenoemde adviezen afnemen of verdwijnen na 2 tot 4 weken, is een nieuwe controle bij de (huis-)arts niet nodig. Als uw klachten hinderlijk aanwezig blijven, is het verstandig om een nieuwe afspraak te maken. De (huis-)arts bekijkt dan samen met u of het zinvol is om u door te verwijzen naar een therapeut om u te begeleiden in het herstel. Als u verwacht dat (tijdelijk) aanpassing nodig is van uw werkzaamheden, bespreek dit dan met uw werkgever en bedrijfsarts.



Patiëntfolder Hersenschudding

In deze folder wordt uitleg gegeven over ‘licht hoofdtrauma’ ofwel ‘hersenschudding’

Een hersenschudding kan optreden na o.a. een val op het hoofd, een forse klap of stoot tegen het hoofd of een zweepslag van de nek. De medische term is: licht traumatisch hoofd-hersenletsel. In 80% herstelt een hersenschudding in 2 tot 4 weken. Soms duurt herstel langer.

Wat is een hersenschudding?

Gesproken wordt van een hersenschudding na licht hoofdtrauma bij:

- 0 tot 30 minuten bewustzijnsverlies en/of
 - Geheugenverlies voor de duur van maximaal 24 uur
- Mogelijk was u tijdelijk minder aanspreekbaar of verward. Als na licht hoofdtrauma alleen sprake was van pijn op het hoofd of van de nek, is er meestal geen sprake van een hersenschudding; soms treden meer klachten echter pas na enkele dagen op.

Welke klachten komen voor bij een hersenschudding?

Klachten direct na een hersenschudding zijn: hoofdpijn, nekpijn, verwardheid, sufheid, misselijkheid, instabiel lopen en/of duizeligheid. Ook komen voor: moeite met (scherp) zien, problemen met nadenken, prikkelgevoeligheid (voor licht en geluid), oorsuizen, vermoeidheid, slaapproblemen en/of emotionele klachten.

De (huis-)arts besluit op basis van de aard van het ongeval en lichamelijk onderzoek of aanvullend onderzoek zinvol is.

Waarom is een hersenschudding niet te zien op een foto of scan?

Ook bij forse klachten worden vrijwel nooit afwijkingen gezien op een röntgenfoto of scan. U kunt dit vergelijken met een (fors) verzwikte enkel; dit kan veel pijn doen, maar de kwetsuur is te klein om waar te nemen op een foto of scan.

Hoe verloopt het herstel na een hersenschudding?

Klachten van een hersenschudding nemen meestal af binnen een paar dagen tot enkele weken. Om goed te herstellen is het van belang dat u tijdelijk rustig aandoet en uw activiteiten gedoseerd opbouwt. Door mentale of fysieke inspanning kunt u uw hersenen niet beschadigen, maar wel overbelasten. Door te forceren kunnen de klachten (tijdelijk) verergeren en kan uw herstel vertragen. Herstel van een hersenschudding kunt u vergelijken met herstel van een verzwikte enkel. Een paar dagen niet belasten (rust nemen) en daarna langzaam opbouwen en niet meteen ‘de marathon lopen’ (al uw activiteiten weer oppakken).

Kan herstel na een hersenschudding langer duren?

Als u eerder een hersenschudding (en/of nekpijn na een ongeval) heeft gehad, kan herstel langer duren; ook als u na een eerder licht hoofdtrauma weinig klachten had. Andere factoren die herstel kunnen vertragen, zijn bijvoorbeeld:

- Migraine in het verleden
 - Depressie en/of burn-out in het verleden
 - De combinatie van problemen met nadenken, kijken en duizeligheid na het ongeval
 - (post traumatische) stress klachten na het ongeval
- Houd er bij bovenstaande factoren rekening mee dat u mogelijk langere tijd uw activiteiten moet aanpassen.

Wat kunt u doen bij klachten van het hoofd?

- Houd maximaal 2-3 dagen rust en bouw daarna uw activiteiten gedoseerd op, op geleide van de klachten, eerst in de thuissituatie en dan pas in studie of werk.
- Vermijd zoveel mogelijk het gebruik van zonnebrillen en oordopjes; sluit licht en geluid niet geheel buiten. Hierdoor kan de gevoeligheid voor prikkels namelijk steeds verder toenemen.
- Als u veel klachten van de ogen ervaart, beperk dan schermtijd (telefoon, TV, computer).
- Pijnstilling innemen mag, maar indien nodig. Gebruik geen pijnstillers om door te gaan ondanks klachten. Gebruik bij voorkeur Paracetamol. Gebruik géén medicijnen zoals Tramadol en Oxycodon tegen de pijn of gebruik deze slechts zeer kort. Deze medicatie belemmert het herstel van de hersenen en verhindert u om goed te voelen wanneer u teveel doet.
- Het is belangrijk om in de herstelperiode denktaken, kijktaken, bewegen en rust af te wisselen; doe taken liever vaak en kort in plaats van minder vaak en (te) lang.
- Vermijd in de eerste weken contactsport, om niet het risico te lopen op nieuw hoofdtrauma in uw herstelperiode.

Als herstel van de klachten langer dan 2 tot 4 weken duurt, is het zinvol om te starten met ergotherapie. Een ergotherapeut helpt u met de opbouw van (prikkelrijke) activiteiten. Via www.asitt.nl vindt u een ergotherapeut, die geschoold is in prikkelverwerking. Overleg hierover zo nodig met uw huisarts en/of bedrijfsarts.