

Licht traumatisch hoofd- of hersenenletsel

Uw kind heeft een licht traumatisch hoofd-/hersenenletsel opgelopen door een ongeval of een klap tegen zijn hoofd. Deze folder beschrijft de informatie over de mogelijke gevolgen en geeft enkele adviezen, die de arts ook al mondeling aan u heeft medegedeeld.

Licht traumatisch hoofd-/hersenenletsel

Als gevolg van een klap tegen het hoofd of een abrupte beweging van het hoofd heeft uw kind een *licht traumatisch hoofd-/hersenenletsel* opgelopen. Bij licht traumatisch hersenenletsel worden de hersenen voor korte tijd letterlijk door elkaar geschud en treedt een kortdurend bewustzijnsverlies en/of geheugenverlies op. Het bewustzijnsverlies kan variëren van enkele seconden tot maximaal vijftien minuten.

Als er geen bewustzijnsveranderingen bij het letsel zijn opgetreden, is er alleen sprake van hoofdletsel. De klachten die bij hoofdletsel optreden zijn vaak veel minder dan de klachten bij licht hersenenletsel.

Van het ongeval en van enige tijd daarvóór kan uw kind zich soms niets meer herinneren. Meestal komen de herinneringen tot vlak voor het ongeval snel weer terug. Ook kan het zijn dat hij of zij zich niets meer kan herinneren van de periode ná het ontstaan van het letsel: dit is *posttraumatische amnesie* (PTA), die enige tijd kan 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.

Verschijnselen eerste 24 uur

Hoewel een licht traumatisch hoofd-/hersenenletsel een relatief onschuldige aandoening is, komt het in uitzonderlijke gevallen voor dat er tijdens de eerste 24 uur gevaarlijke complicaties optreden. Tegenwoordig is het voor artsen echter goed mogelijk om te voorspellen bij welke patiënten deze complicaties kunnen optreden. Op het moment dat uw kind van de behandelend arts naar huis mag, kunt u er vanuit gaan dat het risico op een dergelijke complicatie vrijwel uitgesloten is.

Wekadvies

Om een eventuele complicatie bij uw kind snel te kunnen herkennen, wordt geadviseerd uw kind de eerste 24 uur na het ongeval om de één à twee uur te wekken, zowel overdag als 's nachts. Overtuig uzelf ervan dat uw kind elke keer volledig aanspreekbaar is en nog weet waar hij of zij is. Wanneer uw kind op andere wijze dan gebruikelijk wakker wordt of reageert (suffer wordt of gaat braken) of als uw kind buiten bewustzijn is geraakt, moet u direct 112 bellen.

Verschijnselen eerste dagen

Een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel gaat meestal voorbij zonder restverschijnselen. In de eerste dagen of weken hebben veel patiënten last van zogenaamde posttraumatische klachten; klachten die optreden na een ongeval (trauma). Dit is heel normaal en meestal niets om u zorgen over te maken. Probeer uw kind voor te bereiden op deze verschijnselen en vertel dat het heel normaal is als hij of zij hier last van heeft. De ernst van de klachten neemt vaak spontaan af, maar een kleine groep patiënten blijft langer dan zes maanden last houden van deze klachten.

Hieronder volgt een overzicht van verschijnselen waar uw kind nog enige tijd last van kan hebben:

- hoofdpijn
- duizeligheid
- wazig zien
- tragere verwerking van informatie
- geheugen- en concentratieproblemen
- moeite met aandachts- en inspanningstaken
- sneller vermoeid zijn, slaperigheid
- 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 rustiger aan te doen.

Wat uw kind wél en niet mag doen

Om te voorkomen dat uw kind in de komende periode meer klachten krijgt of dat de bestaande klachten erger worden, vindt u hieronder enkele adviezen met betrekking tot specifieke activiteiten.

Eerste dagen na thuiskomst:

- uw kind hoeft niet de hele dag op bed te blijven liggen. Bouw de tijd in bed rustig af zodat uw kind binnen enkele dagen weer volledig op de been is
- laat uw kind in beperkte mate televisie kijken, de computer gebruiken of videospelletjes spelen
- geef uw kind geen aspirine
- u kunt in de eerste dagen uw kind paracetamol geven tegen de pijn

Door de pijn voldoende te onderdrukken kan uw kind overdag zo normaal mogelijk functioneren, en 's nachts goed slapen.

Lange termijn

Kinderen kunnen na op oplopen van licht traumatisch hoofd-/hersenletsel het beste zelf aangeven of ze weer in staat zijn om (buiten) te spelen of te sporten. Het kan eigenlijk alleen kwaad bij activiteiten waarbij er een relatief risico bestaat op (meervoudig) licht traumatisch hoofd-/hersenletsel, zoals voetbal of andere balspelen.

Ook als uw kind nog klachten heeft, kan het op zich geen kwaad om uw kind weer naar school te laten gaan. Er is nooit aangetoond dat schoolwerk een negatieve invloed heeft op toename van klachten of het langer blijven bestaan van klachten.

Het is wel begrijpelijk dat naar school gaan met klachten moeilijker is, waardoor het mogelijk is dat uw kind in het begin nog maar halve dagen naar school kan gaan.

Wanneer moet u weer contact opnemen met de arts?

Indien (één van) de volgende veranderingen optreden in de toestand van uw kind, dient u direct weer contact op te nemen met de behandelend arts van uw kind:

- in de eerste dagen of weken een snelle verslechtering van zijn of haar toestand
- forse toename van hoofdpijn
- herhaaldelijk braken
- verwardheid
- sufheid (uw kind is moeilijk te wekken)

Langetermijnevolgen

De ernst van de klachten neemt meestal spontaan af, maar bij een kleine groep patiënten kunnen de klachten langer dan zes maanden blijven bestaan. Mogelijke langetermijnevolgen zijn:

Lichamelijke klachten

- hoofdpijn
- overgevoelig voor licht/geluid
- duizelig, evenwichtsproblemen
- vermoeid
- slaapproblemen
- verminderde reuk of smaak

Problemen met gedrag en emoties

- prikkelbaar
- impulsief
- labiel en last van stemmingswisselingen
- gebrek aan initiatief

Problemen met denken

- aandachts- en concentratieproblemen
- geheugenproblemen

Als dergelijke klachten langer dan zes maanden bij uw kind aanhouden, wordt geadviseerd uw huisarts en/of een neuroloog te raadplegen. Er kan dan bekeken worden of (neuropsychologisch) onderzoek naar de aard van de klachten van uw kind zinvol is. Indien uw kind later voor deze of andere klachten weer een arts bezoekt, zeg dan altijd dat hij of zij licht traumatisch hoofd-/hersensletsel heeft opgelopen, zelfs als het al enige tijd geleden is. De arts kan hier dan rekening mee houden.

De hersenen van jonge kinderen zijn nog volop in ontwikkeling. Als deze kinderen licht traumatisch hoofd-/hersenletsel oplopen, kunnen de gevolgen pas jaren later merkbaar zijn. Sommige hersenfuncties zijn nog niet volledig ontwikkeld. Het is mogelijk dat de hersenen niet helemaal optimaal kunnen ontwikkelen zoals ze dat zouden hebben gedaan als het kind geen letsel had opgelopen. Als er dan in de tienerjaren, of nog later, problemen met denken en gedrag tot uiting komen, kan de oorzaak mogelijk het licht traumatisch hoofd-/hersenletsel zijn.

Veilig Groot Worden Met de 'Veilig Groot Worden' app kun je als ouder van jonge kinderen in een oogwenk checken wat je kunt doen om het in huis veilig te maken voor je kind. Afhankelijk van de leeftijd van het kind worden per ruimte in het huis (zoals bijvoorbeeld de woonkamer en de babykamer) veiligheidstips en koopadviezen gegeven. Deze app is gratis te downloaden in de App store of Play store.

** Deze adviestekst voor schriftelijke patiënteninformatie voldoet aan de richtlijn 'Opvang van patiënten met licht traumatisch hoofd/hersenletsel (LTH)', welke op initiatief van de Nederlandse Vereniging voor Neurologie is opgesteld door de richtlijnwerkgroep LTH in samenwerking met het Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg CBO. De adviestekst voor schriftelijke patiënteninformatie is ontwikkeld door de CBO-richtlijnwerkgroep in samenwerking met de Hersenstichting.*