

Licht traumatisch hersenenletsel

U heeft een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel opgelopen door een ongeval of een klap tegen uw hoofd. In deze folder staan enkele adviezen en staat informatie over de mogelijke gevolgen.

Als gevolg van een klap tegen uw hoofd of een abrupte beweging van het hoofd heeft u een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel opgelopen. Bij licht traumatisch hersenletsel worden de hersenen voor korte tijd letterlijk door elkaar geschud en kan er een kortdurend bewustzijnsverlies en/of geheugenverlies optreden. Het bewustzijnsverlies kan variëren van enkele seconden tot maximaal 30 minuten. Indien het bewustzijnsverlies langer dan 30 minuten optreedt, spreekt men van een matig of ernstig traumatisch schedelhersenletsel. Als er geen bewustzijnsveranderingen bij het letsel zijn opgetreden, is er alleen sprake van hoofdletsel. De klachten die bij hoofdletsel optreden zijn vaak minder ernstig dan de klachten bij licht hersenletsel.

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 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 hersenletsel, hoe langer het bewustzijnsverlies en de PTA duren.

Verschijnselen eerste 24 uur

Hoewel ernstige complicaties zich na een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel zich zelden voordoen, komt het in uitzonderlijke gevallen voor dat er tijdens de eerste 24 uur gevaarlijke complicaties optreden.

Tegenwoordig is het voor artsen goed mogelijk om te voorspellen bij welke patiënten deze complicaties kunnen optreden.

Op het moment dat u van de behandelend arts naar huis mag, kunt u er vanuit gaan dat het risico op een dergelijke complicatie vrijwel uitgesloten is.

Verschijnselen eerste dagen

Een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel gaat meestal voorbij zonder restverschijnselen. In de eerste dagen of weken hebben veel patiënten klachten die optreden na een ongeval (trauma). Deze klachten kunnen u hinderen in uw dagelijks functioneren of tijdens uw werk. Dit 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 zes maanden last houden van deze klachten. Hieronder volgt een overzicht van verschijnselen waar u nog enige tijd last van kunt hebben:

- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Wazig zien
- Tragere verwerking van informatie en moeite met multitasken
- Geheugen- en concentratieproblemen
- Moeite met aandachts- en inspanningstaken
- Sneller vermoeid zijn, slaperigheid
- Sneller geïrriteerd zijn
- Overgevoeligheid voor licht en geluid
- Oorsuizen en gehoorverlies
- Moeite met inslapen (> 20 minuten) en problemen met doorslapen.

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

Letsel in de kleine hersenen

Letsel in de kleine hersenen kan leiden tot evenwichtsstoornissen en coördinatiestoornissen.

Leefregels

U hoeft niet de hele dag in bed te blijven liggen. Strikte bedrust wordt zelfs afgeraden. U kunt de tijd in bed rustig afbouwen zodat u binnen enkele dagen weer volledig op de been bent en uw normale werkzaamheden kunt hervatten. Wel is het verstandig om het de eerste dagen rustig aan te doen. Afhankelijk van hoe u zich voelt, bouwt u de belasting op.

Beperk televisie kijken, computergebruik en het spelen van videospelletjes.

Drink geen alcohol, dit verergert uw klachten en vertraagt uw herstel. Neem ook geen aspirine of NSAID waaronder diclofenac, naproxen, ibuprofen of voltaren. Dit kan namelijk kans geven op bloedingen.

Wees in de eerste dagen niet bang om voldoende paracetamol te gebruiken. Als volwassene mag u maximaal 4 keer 1000 mg paracetamol per 24 uur innemen. Lees voor kinderdoseringen de bijsluiter of informeer bij u (huis)arts. Door de pijn voldoende te onderdrukken, is het makkelijker om overdag zo normaal mogelijk te functioneren en 's nachts goed te slapen. Is deze pijnstilling onvoldoende, overleg dan met u (huis)arts.

Werken

Ook als u nog klachten heeft, kan het geen kwaad om weer aan het werk te gaan. Werken zorgt meestal niet voor een toename van klachten of het langer blijven bestaan van klachten. Het is wel begrijpelijk dat werken met klachten moeilijker gaat. Bedenk met uw bedrijfsarts een oplossing waarbij u volgens een vooraf gemaakt plan de werkzaamheden weer langzaam opbouwt. Laat u niet te snel ontmoedigen als u na het uitbreiden van uw werkzaamheden een terugval heeft. Meestal gaat het snel daarna weer een beetje beter dan voor de terugval.

Deelname aan het verkeer

Het is toegestaan om na een licht traumatisch schedelhersenletsel weer aan het verkeer deel te nemen, maar draag uw eigen verantwoordelijkheid. Als u het idee heeft dat uw klachten deelname aan het verkeer moeilijk maken, moet u dit voorlopig niet doen.

Sporten

Opnieuw gaan sporten kan geen kwaad. Tenzij het een sport is met kans op (meervoudig) licht traumatisch schedelhersenletsel, zoals boksen of voetbal. Overleg hierover met u (huis)arts. Andere sporten kunt u weer hervatten zodra u er zelf toe in staat bent.

Wanneer contact opnemen met uw arts?

In de volgende gevallen dient u, of een naaste, direct weer contact op te nemen met uw arts:

- In de eerste dagen of weken een snelle verslechtering van uw toestand.
- Forse toename van hoofdpijn.
- Herhaaldelijk braken.
- Verwardheid.
- Sufheid (u bent moeilijk te wekken).

Tijdens kantooruren neemt u contact op uw huisarts of met de polikliniek neurologie (0318) 43 50 10. Buiten kantooortijden neemt u contact op met de huisartsenpost.

Poliklinische controle

De meeste mensen worden vier tot zes weken na het licht traumatisch schedelhersenletsel voor een controle gezien op de polikliniek neurologie. Deze controle is vooral bedoeld om herstelbevorderende maatregelen te bespreken.

Langetermijgevolgen

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 langetermijgevolgen zijn:

Lichamelijke klachten:

- Hoofdpijn
- Overgevoelig voor licht/geluid
- Duizelig, evenwichtsproblemen
- Vermoeid
- Slaapproblemen (moeite met inslapen en of doorslapen en 's ochtends niet goed uitgerust wakker worden).
- 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
- Problemen met plannen en verrichten van activiteiten

Bij aanhoudende klachten (langer dan zes maanden) wordt geadviseerd uw huisarts of een neuroloog te raadplegen. Eventueel kan onderzoek gedaan worden naar aard van de klachten.

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

Stichting MEE

Stichting MEE ondersteunt tijdelijk mensen met niet-aangeboren hersenletsel wanneer zij vastlopen. Samen met u kijken ze wat u wel en niet kunt en wat dat betekent in uw dagelijks leven. Zij geven advies en informatie. U heeft voor de stichting MEE geen verwijzing nodig van een arts en hun ondersteuning is voor u gratis. Denkt u dat stichting MEE iets voor u kan doen? Of wilt u meer informatie? U kunt kijken op <http://www.meeveluwe.nl/> of bellen naar 055 526 92 00.