



# Hersenschudding

## Volwassenen en kinderen > 6 jaar

Afdeling Spoedeisende Hulp

U of een van uw naasten heeft een hersenschudding opgelopen door een ongeluk of plotselinge beweging van het hoofd. Dit wordt ook wel een licht traumatisch hersenletsel (LTH) genoemd.

In deze folder leest u wat dit inhoudt en waar u op moet letten.

## **Wat is een hersenschudding?**

Bij een hersenschudding worden de hersenen korte tijd echt door elkaar geschud. U wordt duizelig of raakt bewusteloos. Meestal duurt het enige tijd voordat de hersenen zich hiervan herstellen. Zolang de hersenen niet in orde zijn kunnen er bepaalde klachten optreden.

Het onthouden van dingen of gebeurtenissen die u heeft meegemaakt kan daardoor lastig zijn. In het ziekenhuis vragen we u wat u zich herinnert van voor en na het ongeluk. Dit vragen we omdat iedereen die een hersenschudding oploopt een 'gat' in zijn geheugen heeft. Dit 'gat' kunt u hebben van kort voor u bewusteloos raakte tot enige tijd hierna. Waarschijnlijk kunt u zich deze periode nooit meer goed herinneren. Door de klap op uw hoofd zijn de gebeurtenissen rondom het ongeluk niet goed vastgelegd in uw geheugen.

Als u niet bewusteloos bent geweest, of geen geheugenverlies heeft, dan is er alleen sprake van een hoofdletsel. De klachten zijn vaak veel minder dan de klachten bij een hersenschudding (LTH). Hoe ernstiger het hoofd/hersenletsel, hoe langer het bewustzijnsverlies en het geheugenverlies duren. Een licht traumatisch hersenletsel gaat meestal voorbij zonder restverschijnselen.

## **Verschijnselen eerste 24 uur**

Een licht traumatisch hersenletsel is meestal een onschuldige aandoening. In uitzonderlijke gevallen treden er in de eerste 24 uur problemen op. De artsen kunnen meestal goed voorspelen bij wie dit gebeurt.

## Belangrijk

**Neem bij de volgende problemen direct contact op met de afdeling Spoedeisende Hulp telefoon: 0495 - 57 26 10 (ook 's nachts, 's avonds of in het weekend) of bel 112:**

- Als u suf of moeilijk te wakken bent.
- Als u steeds moet braken.
- Als u verward bent.
- Als uw hoofdpijn fors erger wordt.
- Als er bloed of waterig vocht uit uw oor of neus komt.
- Als u zwakte of gevoelsverlies in armen of benen heeft.
- Als uw toestand snel verslechtert in de eerste dagen of weken na het ongeluk.

## Adviezen voor de eerste dagen na thuiskomst

- Strikte bedrust is niet nodig. Het beste kunt u de tijd in bed rustig af bouwen zodat u binnen een paar dagen weer op de been bent en de normale werkzaamheden kunt oppakken.
- Beperk het televisie kijken, computergebruik en videospelletjes spelen.
- Drink geen alcohol.
- Neem geen aspirine. Paracetamol mag wel: voor volwassenen maximaal 8 x 500 mg per 24 uur. Voor kinderen kunt u het beste de bijsluiter raadplegen. Door de pijn goed te onderdrukken, is het makkelijker om overdag zo normaal mogelijk te functioneren en 's nachts goed te slapen.
- Rijdt geen auto of motor. Pas als u zeker weet dat uw concentratie voldoende is en u snel genoeg kunt reageren op onverwachte situaties, mag u weer autorijden

## Waar kunt u in de eerste dagen of weken last van hebben?

Het is onduidelijk waarom sommige mensen veel meer klachten hebben dan andere mensen.

Als u een druk leven leidt, een veeleisende baan heeft, een zware studie volgt of als u spanningen in uw leven heeft, kunt u meer last van de hersenschudding hebben dan gemiddeld.

De gevolgen van een hersenschudding zijn vaak niet zichtbaar. Daarom is het voor anderen vaak moeilijk te begrijpen waar u last van heeft. Misschien zult u het moeten uitleggen aan uw werkgever, leraar, familie of vrienden. Laat hen zonodig deze folder lezen.

In de eerste dagen of weken na het ongeluk kunt u de volgende klachten hebben:

- hoofdpijn;
- duizeligheid;
- vermoeidheid;
- concentratieproblemen;
- vergeetachtigheid;
- traagheid;
- prikkelbaarheid;
- gevoeligheid voor licht en geluid;
- problemen met zien.

### Hoofdpijn

Hoofdpijn is de meest voorkomende klacht na een hersenschudding. De hoofdpijn kan erger worden door vermoeidheid of stress. Slapen, rusten of even een pauze nemen kan verlichting geven. U kunt paracetamol nemen tegen de pijn. Na een paar dagen gaat de hoofdpijn meestal vanzelf weer over. Als dit na 2 weken nog niet zo is, of de hoofdpijn wordt erger, kunt u het beste contact opnemen met uw huisarts.

### **Duizeligheid**

U merkt dat dingen draaien als u uw hoofd snel beweegt. Vermijd plotselinge bewegingen, de duizeligheid gaat meestal vanzelf weer over. Als de klachten na 2 weken nog niet duidelijk minder zijn, neem dan contact op met uw huisarts.

### **Vermoeidheid**

In het begin kan zelfs de kleinste inspanning vermoeiend zijn. Luister goed naar uw lichaam en neem rust als uw lichaam daar om vraagt.

### **Concentratieproblemen**

Niemand kan zich goed concentreren als hij moe is. Richt je op één taak tegelijk. Laat zaken die uw volledige aandacht nodig hebben liggen tot u zich beter voelt.

### **Vergeetachtigheid**

Het is normaal dat u in het begin na de hersenschudding dingen of gebeurtenissen minder goed kunt onthouden. Deze geheugenklachten verdwijnen vanzelf. Tot die tijd is het handig om zaken die u moet onthouden op te schrijven.

### **Traagheid**

U kunt wat trager denken en moeite hebben gesprekken te volgen of instructies uit te voeren. Het duurt langer voor u iets af krijgt. Geef uzelf die extra tijd en vermijd situaties waarin u onder druk komt te staan. Neem ook de tijd om dingen niet te snel te doen.

### **Prikkelbaarheid**

U kunt sneller geïrriteerd zijn dan anders. Misschien heeft u uw emoties niet goed onder controle. Dit kan lastig zijn voor uw omgeving. Het kan helpen om even weg te lopen als u merkt dat u geïrriteerd raakt. Zoek afleiding door een stukje te gaan wandelen of fietsen. Neem voldoende rust. Ook vermoeidheid maakt dat u sneller geprikkeld bent.

**Gevoeligheid voor geluid**

Na een hersenschudding kan het zijn dat geluiden die u anders niet zouden storen dit nu wel doen. Leg dit uit aan uw omgeving. Het kan zijn dat u een rinkelend geluid hoort. Dit gaat vanzelf over.

**Problemen met zien**

U kunt moeite hebben met het richten van uw blik. Ook kunt u wat wazig zien. U kunt last hebben van fel licht. Het heeft geen zin om uw bril aan te laten passen. Deze problemen gaan vanzelf over.

Bij klachten die langer dan 3 maanden aanhouden wordt geadviseerd uw huisarts en/of zo nodig een neuroloog of kinderarts te raadplegen, die dan bekijkt of (neuropsychologisch) onderzoek naar de aard van uw klachten zinvol is.

## **Heeft u nog vragen?**

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Spoedeisende Hulp telefoon: 0495 - 57 26 10.

R311.32 2016-03

1245140

