

Licht traumatisch hoofd-/hersenenletsel bij volwassenen

U heeft een licht traumatisch hoofd-/hersenenletsel opgelopen door een ongeval of een klap tegen uw hoofd. Deze folder beschrijft de informatie over de mogelijke gevolgen en geeft een aantal adviezen, die de arts ook al mondeling aan u heeft verteld.

Licht traumatisch hoofd-/hersenenletsel

Als gevolg van een klap tegen het hoofd of een abrupte beweging van het hoofd heeft u 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 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 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 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-/hersenenletsel 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. De ernst van de klachten neemt vaak spontaan af, maar een kleine groep patiënten blijft langer dan 6 maanden last houden van deze klachten.

Hieronder volgt een overzicht van verschijnselen waar u 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 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 bestaande klachten erger worden, vindt u hieronder enkele adviezen met betrekking tot specifieke activiteiten.

Eerste dagen na thuiskomst:

- U hoeft niet de hele dag op bed te blijven liggen. Strikte bedrust wordt zelfs 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.
- In beperkte mate: televisie kijken, de computer gebruiken of videospelletjes spelen.
- Drink geen alcohol, dit verergert uw klachten en uw herstel gaat langzamer.
- Gebruik geen aspirine.
- Wees in de eerste dagen niet bang om genoeg paracetamol te gebruiken; u mag maximaal 6 x 500 mg paracetamol per 24 uur tegen pijn nemen. Door de pijn voldoende te onderdrukken kunt u overdag zo normaal mogelijk functioneren en 's nachts goed slapen.

Lange termijn

- Ook als u nog klachten heeft, kan het op zich geen kwaad om weer aan het werk te gaan. Er is nooit aangetoond dat werken een negatieve invloed heeft op toename van klachten of het langer blijven bestaan van klachten. Het is wel begrijpelijk dat werken met klachten moeilijker gaat. Probeer met uw werkgever of bedrijfsarts te komen tot een oplossing waarbij u volgens een vooraf gemaakt plan de 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.
- 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 dit voorlopig niet doen.

- Het hervatten van sport kan eigenlijk alleen kwaad bij sporten waarbij een relatief risico bestaat op (meervoudig) licht traumatisch hoofd-/hersensletsel. Hierbij wordt bijvoorbeeld gedacht aan boksen of (prof)voetbal. Andere sporten kunt u weer hervatten, zodra u er zelf toe in staat bent.

Wanneer moet u weer contact opnemen met de arts?

Als (één van) de volgende veranderingen optreden in uw toestand, moet u direct weer contact opnemen met de behandelend 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).

Langetermijnevolgen

De ernst van de klachten neemt meestal spontaan af, maar bij een kleine groep patiënten kunnen de klachten langer dan 6 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 6 maanden aanhouden, wordt u geadviseerd uw huisarts en/of zo nodig een neuroloog te raadplegen. Er kan dan bekeken worden of (neuropsychologisch) onderzoek naar de aard van de klachten zinvol is.

Als u later voor deze of andere klachten weer een arts bezoekt, zeg dan altijd dat u licht traumatisch hoofd-/hersenletsel heeft opgelopen, zelfs als het al enige tijd geleden is. De arts kan hier dan rekening mee houden.

Algemene informatie over het GHZ

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op onze website: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer: (0182) 50 50 50.

Vragen?

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met het algemene nummer van het ziekenhuis en vraag naar de SpoedEisende Hulp: (0182)50 50 50.

Colofon

uitgave : Groene Hart ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
bron: adviestekst Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg in samenwerking met de Hersenstichting.

januari 2020
08.02.034