

Licht traumatisch hoofd- of hersenletsel

U heeft een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel opgelopen door een ongeval of door een klap tegen uw hoofd. Deze folder geeft informatie over de mogelijke gevolgen daarvan en geeft adviezen.

Licht traumatisch hoofd-hersenletsel

Als gevolg van een klap tegen uw hoofd of een abrupte beweging van het hoofd heeft u een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel opgelopen. Bij een licht traumatisch *hersenletsel* 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 een licht traumatisch *hoofdletsel*. De klachten die bij een dergelijk hoofdletsel optreden zijn vaak veel minder ernstig dan de klachten die optreden bij een licht traumatisch 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 heet **posttraumatische amnesie** (PTA) en kan enige tijd 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 in de eerste 24 uur

Hoewel een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel een relatief onschuldige aandoening is, komt het in uitzonderlijke gevallen voor dat er tijdens de eerste 24 uur gevaarlijke complicaties optreden, zoals bewustzijnsverlies.

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 zeer gering is.

Verschijnselen in de eerste dagen

Een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel gaat meestal voorbij zonder restverschijnselen. In de eerste dagen of weken hebben veel patiënten last van zogenoemde 'posttraumatische klachten'. Dit zijn klachten die optreden na ('post') 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 zes maanden last houden van deze klachten.

Onderstaand een overzicht van verschijnselen waar u nog enige tijd last van kunt 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 uw bestaande klachten erger worden, vindt u hieronder enkele adviezen met betrekking tot specifieke activiteiten.

Eerste dagen tot ongeveer een week 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.
- Televisie kijken, computergebruik en videospelletjes spelen mag u in beperkte mate doen.
- Drink geen alcohol, dit verergert uw klachten en uw herstel gaat langzamer.
- U mag géén aspirine gebruiken, omdat dit bloedverdunnend werkt.
- Wees in de eerste dagen niet bang om genoeg paracetamol te gebruiken. U mag maximaal 4 x 1000 mg (4x 2 tabletten) paracetamol per 24 uur nemen tegen pijn. Door de pijn voldoende te onderdrukken is het makkelijker om overdag zo normaal mogelijk te functioneren en 's nachts goed te slapen.

Adviezen voor de lange termijn

Werken

Ook als u nog klachten heeft, kan het 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.

Deelname aan verkeer

Er zijn geen wettelijke bepalingen die u verbieden na een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel 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.

Sporten

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

Wanneer moet u contact opnemen met uw arts?

In de volgende gevallen moet u direct contact opnemen met uw huisarts:

- in de eerste dagen of weken een snelle verslechtering van uw toestand, forse toename van hoofdpijn;
- herhaaldelijk braken (dus één of twee keer braken is geen reden tot zorg);
- verwardheid;
- sufheid.

Lange termijn gevolgen

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 lange termijn gevolgen zijn:

Lichamelijke klachten:

- hoofdpijn;
- overgevoeligheid voor licht/geluid;
- duizeligheid, evenwichtsproblemen;
- vermoeidheid;
- 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;
- problemen met plannen en verrichten van activiteiten.

Bij aanhoudende klachten (langer dan zes maanden) adviseren we u uw huisarts en/of zo nodig een neuroloog te raadplegen. Er kan dan worden bekeken of onderzoek naar de aard van uw klachten zinvol is.

Als u voor deze of andere klachten weer 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.

Tot slot

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen, neemt u dan contact op met:

- de afdeling Spoedeisende Hulp (SEH), tel. (0475) 38 22 54 of
- de poli Neurologie, tel. (0475) 38 27 71.