



Hersenschudding bij volwassenen

Gevolgen en adviezen



U heeft een hersenschudding. Dit noemen we ook wel licht traumatisch hersenletsel (LTH). Wij leggen u graag uit wat de symptomen zijn van een hersenschudding en waar u de komende tijd op moet letten.

Over een hersenschudding

Een hersenschudding is letsel van de hersenen dat is veroorzaakt door een val of stoot op het hoofd. Bij een hersenschudding worden uw hersenen korte tijd letterlijk door elkaar geschud. Voor korte tijd kunt u het bewustzijn verliezen.

Van het ongeval en van enige tijd daarvoor herinnert u zich soms niets meer. Meestal komen de herinneringen tot vlak voor het ongeval snel weer terug. Ook kan het zijn dat u zich niets meer kunt herinneren van de periode ná het ontstaan van het letsel: dit noemen we posttraumatische amnesie (PTA). Omdat de hersenen tijdens 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.

Symptomen en gevolgen

Eerste 24 uur

Een hersenschudding is een relatief onschuldige aandoening. In uitzonderlijke gevallen treden in de eerste 24 uur gevaarlijke complicaties op. Tegenwoordig kunnen artsen goed 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 zo'n complicatie vrijwel uitgesloten is.

Eerste dagen

Een hersenschudding 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.

Van deze klachten kunt u nog enige tijd last hebben:

- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Wazig zien
- Moeite met taken waarvoor u zich moet inspannen
- Sneller moe en slaperig
- Sneller geïrriteerd
- Trager informatie verwerken
- Geheugen- en concentratieproblemen
- Overgevoeligheid voor licht en geluid
- Oorsuizen en gehoorverlies



Lange termijn

De ernst van de klachten neemt meestal spontaan af. Maar bij een kleine groep patiënten kunnen de klachten langer dan 6 maanden aanhouden.

Mogelijke gevolgen op lange termijn zijn:

- Hoofdpijn
- Overgevoelig voor licht en geluid
- Duizeligheid en evenwichtsproblemen
- Vermoeidheid of slaapproblemen
- Verminderde reuk of smaak
- Problemen met gedrag en emoties: prikkelbaar, impulsief of last van stemmingswisselingen
- Gebrek aan initiatief
- Problemen met denken of geheugen
- Problemen met aandacht en concentratie
- Problemen met plannen en uitvoeren van activiteiten

Onderzoek en diagnose

CT-scan

Op de spoedeisende hulp heeft de arts een keuze gemaakt om wel of niet een CT-scan te maken. Dit is afhankelijk van onder andere de gebeurtenis, het neurologisch onderzoek, klachten zoals braken en hoofdpijn of de duur van de bewusteloosheid of verwardheid. Op de CT-scan kan bijvoorbeeld een schedelbreuk zichtbaar zijn of een kneuzing van de hersenen. Het is lang niet altijd nodig om een CT-scan te maken.

Over de behandeling

Mogelijke opname in het ziekenhuis

Het is mogelijk dat u wordt opgenomen in het ziekenhuis. Tijdens een opname observeren we u meestal 24 uur, omdat er in de eerste uren na een hersenschudding in zeldzame gevallen complicaties kunnen optreden. Bij het neurologisch onderzoek letten we op tekenen die wijzen op neurologische achteruitgang. Bij een hersenschudding zonder complicaties vinden we in principe geen afwijkingen.

Wanneer contact opnemen?

Neem direct contact op met de huisarts in de volgende situaties:

- Uw toestand wordt snel slechter in de eerste dagen of weken.
- U krijgt veel meer hoofdpijn.
- U moet telkens opnieuw braken.
- U bent verward.
- U bent suf en moeilijk te wekken.

Neem ook bij aanhoudende klachten contact op met de huisarts. Bezoekt u voor deze klachten of voor andere klachten een arts? Zeg dan altijd dat u een hersenschudding heeft opgelopen.



Zelfs als het al een paar jaar geleden is. Uw arts kan hier dan rekening mee houden.

Leefregels

Om te voorkomen dat u in de komende periode meer klachten krijgt of dat uw klachten erger worden, vindt u hieronder enkele leefregels.

Eerste dagen na een hersenschudding

Bedrust

U hoeft niet de hele dag op bed te blijven liggen. Strikte bedrust raden we u zelfs af. U kunt de tijd in bed het beste verminderen, zodat u binnen enkele dagen weer volledig op de been bent en uw normale werkzaamheden weer kunt oppakken.

Pijnstilling

Wees in de eerste dagen niet bang om genoeg paracetamol te gebruiken. U mag maximaal 4 x 1.000 mg paracetamol per 24 uur tegen pijn nemen. Door de pijn te onderdrukken, is het makkelijker om overdag zo normaal mogelijk te functioneren en 's nachts goed te slapen.

Schermgebruik

We raden u aan om in beperkte mate televisie te kijken, uw computer te gebruiken en videospelletjes te spelen. Drink geen alcohol: dit verergert uw klachten en zorgt ervoor dat uw herstel langzamer gaat.

Lange termijn

Werk

Het kan geen kwaad om weer aan het werk te gaan, ook niet als u nog klachten heeft. Er is nooit aangetoond dat werken ervoor zorgt dat de klachten erger worden. Het is wel begrijpelijk dat werken met klachten moeilijker gaat. Maak met uw werkgever of bedrijfsarts een plan waarmee u uw werkzaamheden weer langzaam opbouwt. Laat u niet te snel ontmoedigen als u na uitbreiden van het werk een 'terugval' heeft. Meestal gaat het na een terugval snel weer beter dan ervoor.

Verkeer

Er is geen wet die u verbiedt om na een hersenschudding 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.

Sport

We adviseren u om geen sport op te pakken waarbij er risico is op een (meervoudige) hersenschudding. Zoals bij boksen of (prof)voetbal. Andere sporten kunt u weer beoefenen, zodra u er zelf toe in staat bent.



Contact

- E-mailadres polikliniek neurologie: poli.neurologie@erasmusmc.nl
- Algemeen nummer Erasmus MC: (010) 704 0 704



