

Herstellen na een hersenschudding



Geef om je hersenen

Hersenstichting





Herstellen na een hersenschudding

Wanneer heeft u voor het laatst uw hoofd gestoten? Het overkomt iedereen wel eens. Meestal is de schade niet meer dan een schram of een buil. Maar soms is de klap harder en de schade ernstiger. Een hoofdwond bijvoorbeeld of zelfs letsel aan de hersenen: een hersenschudding. Maar wat is dat precies? In deze folder beantwoorden we die vraag. We geven u de kenmerken van een hersenschudding. En tips om sneller te herstellen.

Wat is een hersenschudding?

De hersenen worden omgeven door vocht. Ze zitten dus los van de schedel. Als het hoofd een klap krijgt, dan schudden de hersenen. Is die klap hard genoeg, dan komt het hersenweefsel tegen de binnenkant van de schedel aan. Soms ontstaat hierdoor schade aan de buitenkant van de hersenen, maar ook de bloedvaten die de hersenen van zuurstof voorzien kunnen beschadigd raken. Er kunnen zelfs bloedingen optreden. In dat geval is er een hersenletsel. Om precies te zijn: traumatisch hersenletsel. Want het letsel is het gevolg van een ongeval, ofwel trauma.



Licht, middelzwaar, ernstig

Een hersenschudding valt in de categorie *licht traumatisch hersenletsel*. In de meeste gevallen is er geen blijvende schade. Wel kan het een aantal weken tot maanden duren voordat iemand volledig hersteld is.

De oorzaken

Een klap tegen het hoofd die tot een hersenschudding leidt, kan overal worden opgelopen. Iemand valt thuis, of een kind valt van een klimrek in de speeltuin. Een hersenschudding kan door een verkeersongeluk komen. Maar bijvoorbeeld ook door een botsing tijdens sporten als voetbal en rugby. De laatste oorzaak in dit rijtje is fysiek geweld. Tijdens mishandelingen en vechtpartijen is de kans op een klap tegen het hoofd groot.



Wat zijn de symptomen van een hersenschudding?

Na een klap tegen het hoofd kan iemand bewusteloos raken. Dit duurt een paar seconden tot minuten. Een andere mogelijkheid is dat iemand zich niks herinnert van de tijd na een klap. Dit geheugenverlies kan minuten tot wel uren duren. We noemen het posttraumatische amnesie (PTA). Hoe langer de PTA, hoe groter de kans op restverschijnselen, zoals hoofdpijn, vermoeidheid en concentratiestoornissen. Feit is dat herinneringen aan de tijd na een klap meestal niet terugkomen. Het geheugen was op dat moment niet in staat om gebeurtenissen op te slaan. Dus het heeft geen zin om later te proberen herinneringen terug te halen.

Meer symptomen

Behalve bewusteloosheid en PTA kunnen zich de volgende symptomen voordoen:

- stil, niet huilen (bij kinderen)
- hoofdpijn
- verwardheid
- sufheid
- misselijkheid of braken
- instabiel lopen
- duizeligheid

Naar de huisarts of het ziekenhuis voor een diagnose

Doordat de hersenen goed beschermd in de schedel zitten, valt aan de buitenkant niet altijd te zien of er hersenschade is. Daarom is het verstandig om bij twijfel contact op te nemen met de huisarts. Hij/zij kan een inschatting maken van de risico's en gevolgen van een klap. Mocht het nodig zijn, dan verwijst de huisarts de patiënt door naar het ziekenhuis.

Meer duidelijkheid met een scan

In het ziekenhuis wordt de ernst van het hersenletsel beoordeeld, bijvoorbeeld aan de hand van neurologisch onderzoek en Computer Tomografie: de CT-scan. Op zo'n scan is bij een hersenschudding vaak geen schade waar te nemen, maar dat betekent niet

dat er geen restverschijnselen zullen optreden. Hoofdpijn, vermoeidheid en concentratiestoornissen; iemand kan ook te maken krijgen met slaperigheid en gaan piekeren bij aanhoudende klachten.

Welke hersenscans zijn er?

Met de huidige scantechnieken kan een medisch specialist (meestal een neuroloog) een goed beeld krijgen van de hersenen. De medisch specialist weegt af welk onderzoek nodig is voor het stellen van de juiste diagnose.

Hersenstructuren in beeld brengen

Met een Computer Tomografie (CT)- of Magnetic Resonance Imaging (MRI)-scan worden de hersenstructuren in beeld gebracht, zoals bloedvaten en zenuwbanen. Ook eventuele structurele schade is zichtbaar, waaronder bloedingen en zwellingen. Weefselschade in de vorm van beschadigde cellen is (nog) niet te zien.

Hersenfunctioneren in beeld brengen

Met een functionele (f) MRI-, SPECT- of PET-scan wordt het functioneren van de hersenen in beeld gebracht. Op die manier komt de arts iets te weten over hersenactiviteit. Te zien is welke delen van de hersenen minder goed functioneren of samenwerken na een ongeval. Dit type scan wordt nog niet standaard gedaan, maar maakt vaak deel uit van wetenschappelijk onderzoek.

Wat zegt een hersenscan?

In de acute fase kijkt men naar de hersenstructuren. Zijn er op dat moment afwijkingen die tot verdere schade kunnen leiden (bloeding of zwelling)? Hoewel de technieken steeds beter worden, is het nog niet mogelijk om alle schade op te sporen en direct te relateren aan lichamelijke of cognitieve klachten.

De eerste dagen na het ongeval

Wat er ook gebeurt, signalen die op een verergering wijzen mogen vooral niet genegeerd worden. Let ook goed op of het bewustzijn verandert. Dit kan een teken zijn dat er meer schade aan het ontstaan is. Gebruik daarom geen middelen die het bewustzijn verdoven, zoals alcohol of drugs. Zeker de eerste dagen na een klap moet men alert zijn.

Zoek hulp bij:

- forse toename van hoofdpijn
- herhaaldelijk braken
- verwardheid
- sufheid

Wekadvies

Vroeger werd iemand met een hersenschudding naar huis gestuurd met een zogenaamd wekadvis. Ook gold er zes weken bedrust.

Inmiddels is gebleken dat wekenlang in bed liggen averechts werkt. Tegenwoordig kijken huisartsen en ziekenhuizen of er risicofactoren zijn die het nodig maken om een patiënt op te nemen voor behandeling. Een wekadvis wordt dus niet meer standaard gegeven maar alleen in speciale situaties. In zo'n geval legt de arts uit waarom. Overigens vormen kinderen onder de zes jaar een uitzondering; hun ouders krijgen altijd een wekadvis.

Op weg naar herstel

Rust is cruciaal voor herstel. Strikte bedrust wordt afgeraden, omdat gebleken is dat continu in bed liggen het herstel niet bevordert. Herstel is een proces dat niet van de ene op de andere dag klaar is. Rustig opbouwen van dagelijkse activiteiten helpt.

Er zijn een aantal zaken die u kunnen helpen bij een voorspoedig herstel:

- doe rustig aan, maar ga niet dagenlang in bed liggen
- gebruik de eerste dagen geen alcohol of drugs
- zorg voor goede nachtrust
- pijnstillers (bij voorkeur paracetamol) kunnen helpen: vraag uw arts om advies
- kijk de eerste dagen weinig naar een beeldscherm (televisie, computer of tablet)
- beoefen de eerste twee weken geen sport: u kunt opnieuw een klap tegen uw hoofd krijgen

Wat zijn de gevolgen van een hersenschudding?

Over het algemeen nemen de klachten na een hersenschudding geleidelijk af. De meeste mensen kunnen hun dagelijkse bezigheden oppakken. Een aantal patiënten houdt echter nog weken tot maanden last. Dit verschilt per persoon. Het gaat om de volgende klachten:

Cognitieve gevolgen

- Geheugenproblemen
- Aandachtsproblemen
- Concentratieproblemen

Lichamelijke gevolgen

- Hoofdpijn
- Vermoeidheid
- Slapeloosheid
- Duizeligheid
- Oorsuizen (tinnitus)
- Overgevoeligheid voor licht en geluid

Gevolgen voor de stemming (bij aanhoudende klachten)

- Somberheid
- Prikkelbaarheid
- Angst

Behandeling

De klachten zijn vaak niet direct zichtbaar en komen niet bij iedereen voor. Ook is het niet altijd duidelijk of ze door het ongeval komen. Door deze symptomen kan iemand vastlopen in zijn of haar dagelijkse activiteiten of werkhervatting. Neem contact op met uw werkgever of bedrijfsarts als u ondersteuning wilt bij het geleidelijk oppakken van uw werk

Als de problemen er na drie maanden nog zijn, dan is het goed om naar een huisarts te gaan. De huisarts maakt een inschatting, eventueel gevolgd door een verwijzing naar een neuroloog of revalidatiearts. Aanvullend neuropsychologisch onderzoek kan dan uitwijzen

of er alsnog behandeling nodig is. Deze behandeling kan bestaan uit begeleiding door een psycholoog, fysiotherapeut of revalidatiearts. Wat de juiste aanpak is, hangt af van het klachtenpatroon. Soms moeten de cognitieve functies worden getraind. Soms moet de patiënt leren hoe je functioneert met beperkte energie of vermoeidheid. En soms ligt de nadruk op het omgaan met stress, stemmingswisselingen en pijn.

Als een hersenschudding pas later ontdekt wordt

Het komt voor dat een klap tegen het hoofd geen of onvoldoende aandacht krijgt. Bijvoorbeeld na een ongeval: dan staan andere verwondingen vaak op de voorgrond. Ook voor deze groep slachtoffers geldt: wie na het ongeval last houdt van de beschreven klachten, moet alsnog naar de huisarts of een neuroloog gaan.

Meer weten over de te verwachten zorg?

Wilt u meer weten over de zorg die u mag verwachten? Lees de Zorgstandaard Traumatisch Hersenletsel. Daar zijn twee versies van: een voor volwassenen en een voor kinderen en jongeren. U kunt de Zorgstandaard bestellen bij de Hersenstichting.

Hoe wordt hersenletsel voorkomen?

Een ongeluk kan uiteraard iedereen treffen. Toch kunnen we een aantal extra kwetsbare groepen aanwijzen. De meeste ongevallen gebeuren in en om het huis. Daarbij zijn vooral kleine kinderen en ouderen (55+) betrokken. Kleine kinderen belanden op de eerste hulp omdat ze van een trap, meubel, speeltoestel, bed of fiets vallen. Ouderen zijn een tweede risicogroep, doordat zij minder conditie, kracht en evenwicht hebben. Hierdoor zijn ze minder stabiel en vallen vaker. Het gebruik van medicijnen heeft ook invloed.

Jongeren

Verkeersongevallen (fiets en auto), sportblessures en fysiek geweld kunnen hersenletsel veroorzaken. Wat dit betreft zijn jongeren tussen de 15 en 24 jaar kwetsbaar. Ze vertonen risicogedrag en nemen in deze periode van hun leven voor het eerst deel aan gemotoriseerd verkeer. Ook alcohol- of drugsmisbruik kan ongelukken in de hand werken.

Risico verkleinen

Een ongeval is nooit uit te sluiten, maar er zijn zeker dingen die men kan doen om het risico op hersenletsel te verkleinen.

Tips voor ouders

- Zorg voor een veilig huis, inventariseer de risico's
- Installeer een traphekje als u kleine kinderen heeft
- Leer uw kinderen fietsen met een fietshelm

Tips voor ouderen

- Zorg voor een goede lichamelijke conditie
- Gebruik een fietshelm, zeker als u op een elektrische fiets rijdt
- Leer risico's vermijden en volg een cursus valpreventie

Tips voor verkeersdeelnemers

- Houd uw aandacht bij het verkeer
- Rijd niet onder invloed
- Laat u niet afleiden door uw telefoon of door anderen



Meer informatie

Stichting Hersenschudding

Kennis- en informatieplatform voor lotgenoten en professionals

www.stichtinghersenschudding.nl

Vereniging Hersenletsel.nl

Patiëntenvereniging die zich richt op de belangenbehartiging van mensen met hersenletsel en hun naasten.

026 - 351 25 12

www.hersenletsel.nl

Infolijn Hersenstichting

U kunt uw vragen ook stellen bij de Infolijn van de Hersenstichting.

Deze is op werkdagen telefonisch bereikbaar via 070 - 209 22 22 en per mail via

infolijn@herenstichting.nl.

Folders en brochures

Bij de Hersenstichting zijn verschillende uitgaven over hersen(aandoening)en verkrijgbaar. Kijk voor een volledig overzicht op www.hersenstichting.nl.

Met dank aan prof. dr. J. van der Naalt, neuroloog aan het Universitair Medisch Centrum Groningen, drs. E. Grauwmeijer, revalidatiearts aan Rijndam Revalidatie te Rotterdam, en mevr. J. Roeland, ervaringsdeskundige, die aan de totstandkoming van deze folder hebben meegewerkt.

Hersenstichting

Eén op de vier Nederlanders heeft een hersenaandoening. Deze aandoeningen hebben een enorme impact op de patiënt zelf én de omgeving. Een hersenaandoening zet je leven op z'n kop. Lopen, praten en denken, alles wat zo vanzelfsprekend lijkt, kan zomaar voorbij zijn.

De Hersenstichting zet alles op alles om hersenen gezond te houden, hersenaandoeningen te genezen en patiëntenzorg te verbeteren. Om dit te bereiken laten we onderzoek doen, geven we voorlichting en voeren we vernieuwende projecten uit.

Hersenstichting

Postbus 191, 2501 CD Den Haag,
070 - 360 48 16

www.hersenstichting.nl

IBAN: NLI 8 INGB 0000 000 860

Steun de Hersenstichting op
www.hersenstichting.nl



SEPA-machtigingskaart Hersenstichting

Ja, ik steun graag het werk van de Hersenstichting.

- Hierbij machtig ik de Hersenstichting om, tot wederopzegging, maandelijks onderstaand bedrag van mijn rekening af te schrijven:
 €3,- €5,- €10,- €.....
- Ik wil graag informatie over nalatenschappen.
- Ik wil mij graag aanmelden als vrijwillig collectant of organisator.
- Ik wil mij graag aanmelden voor de e-nieuwsbrief van de Hersenstichting.



Naam : (M/V)

Adres, postcode en plaats :

IBAN rekeningnummer* :

Geboortedatum :

Telefoonnummer :

E-mailadres :

Handtekening :

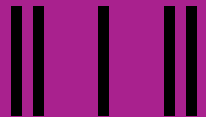
Door ondertekening geeft u de Hersenstichting toestemming om doorlopende incasso-opdrachten naar uw bank te sturen, en aan uw bank om deze afschrijving uit te voeren. Als u het niet eens bent met deze afschrijving, dan kunt u deze binnen 8 weken laten terugboeken door contact op te nemen met uw bank. U ontvangt een bevestigingsbrief over deze SEPA-machtiging, uiterlijk 5 dagen voor de eerste incasso.

Hersenstichting





Postzegel niet nodig



Hersenstichting
Antwoordnummer 860
2501 WB Den Haag

Geef om je hersenen

Hersenstichting

