

# Eerste Hulp Bij Hersenschuddingen



Je hebt een hersenschudding opgelopen door een ongeval of klap op je hoofd. Geen paniek! Een hersenschudding gaat bij de meeste mensen voorbij zonder blijvende verschijnselen.

Wat is een hersenschudding eigenlijk? En wat kun je beter wel en niet doen om te herstellen? In dit document krijg je antwoord op die vragen. Onderstaande tips en adviezen zijn van toepassing wanneer je recent (<3 maanden geleden) een hersenschudding hebt opgelopen. Heb je al langer klachten van een hersenschudding? Kijk dan ook eens naar de 'verkorte versie basisadviezen & informatie post-commotioneel syndroom'.

## **Wat is een hersenschudding?**

Een hersenschudding is een vorm van licht traumatisch hersenletsel. Traumatisch betekent: een beschadiging van buitenaf. Bijvoorbeeld door een klap of val op je hoofd. Ook wanneer je geen klap op je hoofd hebt gekregen, kun je last hebben van een hersenschudding. Bijvoorbeeld wanneer je hoofd heel snel van achter naar voren beweegt, zoals bij een kopstaartbotsing. Wanneer je een harde klap of val op je hoofd krijgt, bewegen je hersenen heen en weer.

Je hersenen zitten namelijk los in je schedel. Rondom de hersenen zit vocht. Wanneer je een harde klap op je hoofd krijgt, botsen de hersenen tegen de binnenkant van je schedel aan. Hierdoor kunnen ze beschadigen. Meestal zijn deze beschadigen erg klein. Bijvoorbeeld in je zenuwcellen en de allerkleinste bloedvaatjes. Je lichaam kan deze beschadigingen zelf weer repareren. Dit duurt een paar weken. De meeste mensen herstellen binnen enkele weken volledig van een hersenschudding.

## **Huisarts of spoedeisende hulp**

Heb je een ongeluk gehad met je hoofd? Bel dan altijd de huisarts of de spoedeisende hulp. Zij vragen je misschien om langs te komen, zodat een arts jou kan nakijken. Soms wordt er een scan gemaakt om ernstig letsel (zoals een hersenbloeding) uit te sluiten. Een hersenschudding kun je niet zien op een scan. De beschadigingen zijn hiervoor te klein. Ondanks dat je niks kunt zien op een scan, is het belangrijk dat je je klachten wel serieus neemt. Ook wanneer je pas na enkele dagen of weken klachten krijgt die passen bij een hersenschudding, raden wij je aan om naar de huisarts te gaan. Het is belangrijk dat hij/zij op de hoogte is van jouw situatie, zodat je op tijd hulp kunt krijgen als dat nodig is.



**Veelvoorkomende klachten** na een hersenschudding zijn:

- Hoofdpijn
- Nekpijn
- Overgevoeligheid voor licht en geluid of andere prikkels
- Concentratie en/of geheugenproblemen
- Vermoeidheid
- Slaapproblemen
- Duizeligheid of balansproblemen
- Misselijkheid
- Oorsuizen (tinnitus)
- Visuele klachten zoals wazig zien, dubbel zien of moeite met beeldschermen
- Emotionele klachten zoals angst, somberheid, huilbuien, kort lontje

### **Overprikkeling**

Bijna iedereen met een hersenschudding heeft last van overgevoeligheid voor prikkels. Prikkels zijn stukjes informatie die je hersenen binnenkomen. Alle prikkels die jij waarneemt, zoals beelden, geuren en geluiden, worden verwerkt door je hersenen. Dat gaat de hele dag door. Niet alle prikkels zijn even belangrijk. Sommige prikkels wil je aandacht geven, terwijl je andere liever negeert. Dit 'wegfilteren' van onbelangrijke prikkels is een taak van je hersenen. Wanneer je een hersenschudding hebt, is er vaak een probleem met dit wegfilteren. Jouw hersenen geven aan alle prikkels het label 'belangrijk'. Je bent dan (tijdelijk) overgevoelig voor prikkels. Vooral overgevoeligheid voor licht, beeld, geluid en beweging komt veel voor. Dit is tijdelijk. Wanneer je zenuwstelsel herstelt, zullen deze klachten steeds minder worden.

## **Tips en adviezen**

### **De eerste 48 uur**

In de eerste 48 uur is het belangrijk om echt rust te nemen. Zowel fysiek als mentaal. Na een hersenschudding zijn er veel processen in je hersenen uit balans. Het kost veel energie om deze balans te herstellen. Pas daarom op met activiteiten die veel energie kosten. Wanneer je merkt dat je klachten erger worden bij bepaalde activiteiten, is dit een signaal dat je rustiger aan moet doen. Activiteiten die voorheen als vanzelf gingen, kunnen nu ineens zwaar zijn. Bijvoorbeeld een gesprek met een vriendin of een wandeling naar de supermarkt. Dat kan best eng zijn, maar onthoud dat het tijdelijk is. Luister naar je lichaam en geef het de kans om te herstellen.



### **Wel of geen bedrust?**

Vroeger werd het advies gegeven om na een hersenschudding 6 weken in bed te gaan liggen in een donkere kamer. Inmiddels weten we dat dit advies achterhaald is. Uit onderzoek komt zelfs naar voren dat strikte bedrust het herstel kan vertragen.

### **Prikkels dempen?**

Als je snel overprikkeld bent, is de verleiding groot om de prikkels te dempen. Maar pas op, als je dit vaak doet, werkt het averechts: je hersenen leren het omgaan met prikkels af en je wordt nóg gevoeliger voor prikkels.

**Gebruik daarom een koptelefoon of zonnebril alleen als het echt noodzakelijk is.**

### **Gedoseerd activeren**

Na een korte periode van rust (48 uur), is het belangrijk om je hersenen heel geleidelijk weer aan het werk te zetten. Dit betekent dat je langzaam je activiteiten mag gaan uitbreiden, zónder dat je klachten te erg toenemen. Het kan gebeuren dat je klachten toch toenemen na een activiteit. Neem dan rust. Het is belangrijk dat je klachten binnen een half uur tot een uur weer minder worden. Is dat niet het geval? Geen paniek. Dit is een teken dat een activiteit te zwaar was. Plan hersteltijd in en doe het de volgende keer rustiger aan. Hieronder geven we tips hoe je op een verantwoorde manier fysieke en mentale activiteiten kunt opbouwen.

- **Fysiek**

Beweeg iedere dag minimaal 20-30 minuten op een rustige manier. Bijvoorbeeld door te wandelen of fietsen. Je bloed stroomt dan beter naar je hersenen en dat helpt bij herstel. Als dit goed gaat kun je intensiever bewegen. Het is belangrijk dat je klachten niet erger worden bij sporten. Beweeg daarom op een tempo waarbij je klachten niet toenemen. Vind je dit lastig?

Er zijn verschillende zorgverleners die je hierbij kunnen helpen. Bijvoorbeeld een fysiotherapeut, chiropractor of sportarts. Hij of zij bepaalt samen met jou de ideale hartslag om op een verantwoorde manier het sporten op te bouwen. Dit wordt gedaan aan de hand van de Buffalo Concussion Treadmill Test (BCTT).

**Niet doen:**

- sporten waarbij je een klap op je hoofd kunt krijgen zoals contactsporten
- sporten waarbij je veel druk op je hoofd of nek voelt (bv krachttraining)



- **Mentaal**

Het is belangrijk om niet alleen je lijf, maar ook je hersenen aan het werk te zetten. Bij voorkeur direct nadat je hebt bewogen! De extra zuurstof die dan in je hersenen aanwezig is, kan worden gebruikt om de verbinding tussen zenuwcellen te herstellen. Ook hierbij is het belangrijk dat je klachten niet te erg toenemen. Het is beter om meerdere keren per dag in korte blokjes (5-10 minuten) je hersenen uit te dagen, dan lange tijd achter elkaar. Voorbeelden van manieren om je hersenen uit te dagen zijn: een boek lezen, een podcast luisteren, een sudoku puzzel oplossen of iets aan je werk doen.

- **Rust**

Fysieke en mentale inspanning, moeten altijd worden gevolgd door een periode van rust. Rust en ontspanning zijn een belangrijk onderdeel van je herstel. De periodes van rust zijn in het begin van je herstel vaak groter dan de periodes van inspanning. Rust zorgt ervoor dat je hersenen en je zenuwstelsel herstellen. Manieren om rust te creëren zijn meditatie, yoga, ademhalingsoefeningen, wandelen en luisteren naar ontspannen muziek of brainwaves (tip: app 35 binaural series).

Let op: wanneer je gaat liggen, maar ondertussen blijft nadenken of piekeren, dan is dit geen rust. Oefeningen die de aandacht van je hoofd naar je lichaam verplaatsen, zoals een ademhalingsoefening of yoga, kunnen helpen om meer rust te vinden.

### **Beperk het gebruik van beeldschermen**

Beeldschermen zijn een heftige prikkel voor je hersenen. Wanneer je hersenen moeten herstellen, is het daarom niet handig om de hele dag achter een scherm te zitten. Wanneer je iets moet lezen, print het bij voorkeur uit. Ook is het goed om je telefoon zoveel mogelijk weg te leggen en televisie kijken te beperken. Je hoeft beeldschermen niet volledig te vermijden, maar ga er verantwoord mee om. Probeer het bijvoorbeeld kort uit (10 min), en houd daarna weer rust. Ook wanneer je schermen weer gaat opbouwen is het belangrijk dat je dit langzaam opbouwt en tussendoor voldoende pauzes neemt.

### **Re-integreren naar werk, school of studie**

Door een hersenschudding kun je vaak tijdelijk minder dan voor je ongeluk. Het is belangrijk om je dagelijkse activiteiten zoals werk, school of studie, langzaam op te bouwen. Begin niet direct met een 40-urige werkweek. De kans dat je jezelf overbelast is dan groot. Begin bijvoorbeeld met 1 a 2 uurtjes per dag. Gaat dat goed? Dan kun je de week daarna misschien naar 2 a 3 uurtjes. Door rustig aan op te bouwen, geef je je hersenen de kans om verder te herstellen. Je kunt dan langzaam steeds meer aan. Lukt het opbouwen na een aantal weken zelf niet? Een ergotherapeut kan hierbij ondersteunen.



## **Voeding**

Je hersenen verbruiken het meeste energie van alle organen in je lichaam. Wel 20 tot 30% van alle voedingsstoffen gaat naar je hersenen. Als je herstelt van een hersenschudding hebben je hersenen nog meer energie nodig dan normaal. Voldoende eten is daarom belangrijk. Maar het is net zo belangrijk dat je de juiste voeding eet. Bij een hersenschudding is er vaak een kleine ontsteking in je hersenen. Sommige voeding helpt tegen die ontsteking, zoals groente en fruit. Veel groente en fruit eten, is dus goed voor je herstel. Andere voeding kan de ontsteking juist erger maken. Voorbeeld hiervan zijn toegevoegde suikers en bewerkte producten. Bewerkte producten zijn bijvoorbeeld soep, chips, koekjes, sauzen en kant-en- klaar maaltijden. Het vermijden van suikers en bewerkte producten is misschien wel het belangrijkste om deze ontsteking te verminderen. Het omgooien van je dieet is vaak een uitdaging. Het kost tijd, discipline en energie. Als je een hersenschudding hebt, wordt dit er niet makkelijker op. Begin daarom met kleine stapjes. Met kleine aanpassingen in je voeding, kun je grote verschillen maken. Hieronder staan een aantal adviezen die jou kunnen helpen. Begin met de stappen die voor jou makkelijk zijn en bouw dit rustig uit.

## **Stappenplan**

1. Eet zoveel mogelijk onbewerkte voeding en vermijd suikers.
2. Stop met het drinken van alcohol.
3. Beperk het gebruik van koffie en andere cafeïnehoudende dranken zoveel mogelijk.
4. Drink minimaal 2-3L vocht per dag.
5. Eet minimaal 500 gram groente (het liefst in verschillende kleuren) en 2 stuks fruit per dag.
6. Eet gezonde vetten! Voorbeelden van gezonde vetten zijn: avocado's, vette vis (zalm, haring, makreel, sardientjes). Ook in noten (walnoten, macademia noten) en zaden (chiazaad, hennepzaad) zitten goede vetzuren (omega 3).
7. Eet regelmatig: 3 grote maaltijden of 6 kleinere maaltijden op een dag. Het is belangrijk dat je genoeg calorieën binnenkrijgt. Ook als je door je hersenschudding minder beweegt dan normaal.
8. Een gezonde maaltijd bestaat uit eiwitten, minimaal 2 soorten groenten, gezonde vetten en langzame koolhydraten. Langzame koolhydraten zitten in groenten, volkoren granen, peulvruchten, zoete aardappel, zilvervlies rijst en quinoa. Langzame koolhydraten zorgen dat de hoeveelheid suiker in je bloed gelijk blijft. Hierdoor voel je je fitter.

Daarnaast zijn er ook supplementen die je hersenen ondersteunen bij herstel. Voorbeelden van deze supplementen zijn: magnesiumtauraat of magnesiumglycinaat, zink, visolie of algenolie (omega 3) en vitamine D.



### **Stress-systeem**

Als je een hersenschudding hebt, voel je vaak meer stress dan normaal. Een gebeurtenis of situatie die vroeger geen stress gaf, geeft nu misschien wel stress. Dit kan komen doordat:

- Je last hebt van klachten zoals pijn, duizeligheid of misselijkheid.
- Je gevoeliger bent voor prikkels zoals geluid, licht en beweging.

Maar wat is stress eigenlijk? Stress is eigenlijk het wakker worden van jouw zenuwstelsel. Om precies te zijn, wordt bij stress het sympatische zenuwstelsel actief. Dit deel van je zenuwstelsel wordt ook wel je 'fight or flight reactie' of 'stress-systeem' genoemd. Het zorgt dat je kunt vechten of vluchten bij gevaar. Normaal gesproken wordt dit deel van je zenuwstelsel afgewisseld met je parasympatische zenuwstelsel. Je parasympatische zenuwstelsel zorgt voor rust en herstel. Na een hersenschudding is er vaak geen goede balans meer tussen deze twee delen van het zenuwstelsel. Je sympatische zenuwstelsel (de fight or flight reactie) is te actief. Dit kost veel energie en deze energie gaat ten koste van je herstel. We moeten het zenuwstelsel daarom een handje helpen en deze stress-reactie wat vaker stoppen. Activiteiten die kunnen helpen om je zenuwstelsel te kalmeren zijn: ademhalingsoefeningen, (geleide) meditaties, wandelen, in de natuur zijn, knuffelen of yoga. We raden aan om in het begin meerdere keren per dag iets aan ontspanning te doen. Ook je gedachten hebben invloed op de hoeveel stress die je voelt. Wanneer je je zorgen maakt over alles wat je voelt in je lichaam of piekert over je herstel, maakt dat het stress-systeem actief. Onthoud daarom dat je je geen zorgen hoeft te maken over de pijn of andere klachten die je voelt. Deze klachten zijn tijdelijk. Probeer terug te komen bij een gevoel van veiligheid. Zo stop je de stressreactie.

### **Slaap**

Een goede nachtrust is heel belangrijk voor herstel. Niet alleen voor het herstel van je lichaam, maar ook voor het herstel van je hersenen. Helaas haalt een hersenschudding je slaapritme vaak door de war. Je kunt moeite hebben met inslapen, doorslapen of onrustig en ondiep slapen. Overdag voel je je moe en wil je het liefst in bed liggen. Toch is dit niet verstandig. Hieronder vind je tips om je slaap zelf te verbeteren.

- 1) Sta iedere dag op dezelfde tijd op en ga op dezelfde tijd naar bed (ook in het weekend).
- 2) Een kleine powernap overdag mag (15-30 min), maar ga overdag niet uren in bed liggen. Hierdoor raakt je dag/nacht ritme in de war.



- 3) Beweeg overdag voldoende en ga dagelijks naar buiten. Bij voorkeur in de ochtend. Dit stimuleert de aanmaak van melatonine, een belangrijk hormoon voor je slaap. Let op: ga niet korter dan twee uur voor bedtijd intensief sporten.
- 4) Houd overdag genoeg rustmomenten, zodat je lichaam leert om terug te schakelen van de 'actie' naar de 'rust'-stand. Doe bijvoorbeeld een ontspanningsoefening of meditatie.
- 5) Drink bij voorkeur geen cafeïne. Anders alléén voor twee uur 's middags.
- 6) Drink bij voorkeur geen alcohol. Alcohol zorgt dat je minder diep slaapt.
- 7) Stop met eten twee uur voordat je gaat slapen.
- 8) Kijk na 8 uur 's avonds niet meer op beeldschermen.
- 9) Doe in de avond iets waar je rustig van wordt. Het liefst met zo min mogelijk prikkels.
- 10) Voer een standaard, kalmerend ritueel uit voordat je naar bed gaat. Doe bijvoorbeeld een ontspanningsoefening, stretch je spieren, geef een zelfmassage, neem een douche of lees een boek.
- 11) Maak van je slaapkamer een fijne, prikkelarme plek met gedoofd licht. Kijk geen tv, ga niet werken en voer geen moeilijke gesprekken in de slaapkamer.
- 12) Raak niet in paniek als je niet direct in slaap valt. Bedenk: van alleen liggen rust je óók uit. Als je je gaat opwinden over het niet slapen, wordt in slaap vallen nog moeilijker. Probeer er niet teveel bij stil te staan als je een nacht slecht slaapt of vaak wakker wordt.