

Kindergeneeskunde
040 286 4853

Je hebt een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel opgelopen door een ongeval of een klap tegen je hoofd. In deze folder kun je de informatie en adviezen, die je al met je arts besproken hebt, nogmaals rustig doorlezen.

Licht traumatisch hoofd-/hersenletsel

Als gevolg van een klap tegen het hoofd of een abrupte beweging van het hoofd heb je een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel opgelopen. Bij 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 hoofdletsel. De klachten die bij hoofdletsel optreden zijn vaak veel minder dan de klachten bij licht hersenletsel.

Van het ongeval en van enige tijd daarvóór kun je soms niets meer herinneren. Meestal komen de herinneringen tot vlak voor het ongeval snel weer terug. Ook kan het zijn dat je niets meer kan herinneren van de periode ná het ontstaan van het letsel: dit noemen ze posttraumatische amnesie (PTA), en 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 hersenletsel, hoe langer het bewustzijnsverlies en de PTA duren.

Verschijnselen 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. Tegenwoordig is het voor artsen echter goed mogelijk om te voorspellen bij welke patiënten deze complicaties kunnen optreden. Op het moment dat je van je behandelend arts naar huis mag, kun je er vanuit gaan dat het risico op een dergelijke complicatie vrijwel uitgesloten is.

Wekadvies

Om een eventuele complicatie snel te kunnen herkennen geven we een wekadvis. Dit betekent dat iemand je de eerste 24 uur na het ongeval om de één à twee uur wekt, zowel overdag als 's nachts. Waar moet de persoon die je wekt op letten:

- Dat je elke keer volledig aanspreekbaar bent en weet waar je bent.
- Dat als je anders dan gebruikelijk reageert bij het wakker worden (je suffer wordt of gaat braken) of als je buiten bewustzijn raakt, direct 112 moet worden gebeld.

Verschijnselen eerste dagen

Een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel gaat meestal voorbij zonder dat je er klachten aan overhoudt. In de eerste dagen of weken hebben veel patiënten last van klachten die optreden na het ongeval (trauma). Dit is heel normaal en meestal niets om je zorgen over te maken. Probeer je voor te bereiden op deze klachten. De klachten nemen vaak spontaan af, maar heel soms houden deze klachten langer dan zes maanden aan.

Hieronder volgt een overzicht van verschijnselen waar je 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 je wél en niet mag doen

Om te voorkomen dat je in de komende periode meer klachten krijgt of dat bestaande klachten erger worden, geven we je hieronder enkele adviezen.

Eerste dagen na thuiskomst

- Je hoeft niet de hele dag op bed te blijven liggen. Bouw de tijd in bed rustig af, zodat je binnen enkele dagen weer volledig op de been bent.
- Slapen: een goede nachtrust is belangrijk. Ga niet te laat naar bed en probeer iedere avond op dezelfde tijd te gaan slapen. Probeer overdag niet te slapen, zeker niet na 15.00 uur. Rusten is geen probleem.
- Probeer de eerste periode niet teveel schermtijd te hebben. Met name gebruik van de telefoon/ iPad (ook het kijken van filmpjes) en het spelen van games kan de klachten verergeren
- Neem geen aspirine.
- Je kunt in de eerste dagen paracetamol nemen tegen de pijn: Door de pijn voldoende te onderdrukken kun je overdag zo normaal mogelijk functioneren en 's nachts goed slapen.

Lange termijn

- Ook als je nog klachten hebt, kan het geen kwaad om naar school te gaan. Hierin is een geleidelijke opbouw van belang, om te voorkomen dat er een terugval komt. Het is goed om samen met je mentor afspraken te maken over de opbouw, zowel over de uren dat je naar school gaat als over het huiswerk.
- Je kunt na het oplopen van licht traumatisch hoofd-/hersenletsel het beste zelf aangeven of je weer in staat bent om te sporten. Het kan eigenlijk alleen kwaad bij activiteiten waarbij er een relatief risico bestaat op (meervoudig) licht traumatisch hoofd-/hersenletsel, zoals voetbal of andere balspelen.

Wanneer moet je weer contact opnemen met je arts?

Indien (één van) de volgende veranderingen optreden in jouw toestand, moet je direct weer contact op te nemen met je behandelend arts:

- In de eerste dagen of weken een snelle verslechtering van zijn of haar toestand.
- Forse toename van hoofdpijn.
- Herhaaldelijk braken.
- Verwardheid.
- Sufheid (als je moeilijk te wakken bent).

Langetermijnevolgen

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 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

Wil je deze informatie online bekijken ga dan naar www.annaziekenhuis.nl/medische-informatie/kin010-licht-traumatisch-hoofd-enof-hersenletsel-jongeren/
Of scan met je telefoon of tablet de QR-code.



KIN010
28-12-2022