ST ANTONIUS
een santeon ziekenhuis

Licht traumatisch hoofd-/hersenletsel (volwassenen)

Licht traumatisch hoofd- en/of hersenletsel kan ontstaan na een klap tegen het hoofd of een plotselinge beweging van het hoofd.

Meer over licht hoofd-/hersenletsel

Licht traumatisch hersenletsel

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 enkele seconden tot maximaal 15 minuten duren.

Licht traumatisch hoofdletsel

Als er geen bewustzijnsveranderingen bij het letsel zijn opgetreden, is alleen sprake van hoofdletsel. De klachten bij hoofdletsel zijn meestal minder ernstig dan bij hersenletsel.

Geheugenverlies bij hersenletsel

Soms kan de patiënt zich niets meer van vóór en tijdens het ongeval herinneren. Meestal komen de herinneringen van vlak voor het ongeval wel weer terug. Omdat de hersenen na het ongeluk even niets meer opslaan, kan het zijn dat de patiënt zich ook niets herinnert van de gebeurtenissen van vlak na het ongeluk. Deze vorm van geheugenverlies noemen we 'posttraumatisch geheugenverlies' (ook wel PTA genoemd). Hoe ernstiger het traumatisch hersenletsel, hoe langer het bewustzijnsverlies en de PTA duren.

Complicaties

Hoewel licht traumatisch hoofd-/hersenletsel een relatief onschuldige aandoening is, komt het heel soms voor dat er tijdens de eerste 24 uur gevaarlijke complicaties optreden. Tegenwoordig kunnen artsen goed voorspellen bij welke patiënten deze complicaties mogelijk optreden. Op het moment dat een patiënt naar huis mag, kan ervan uit gegaan worden dat het risico op een ernstige complicatie vrijwel uitgesloten is.

Klachten op korte en lange termijn

Een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel gaat meestal voorbij zonder restverschijnselen.
In de eerste dagen of weken na het trauma hebben veel patiënten last van posttraumatische klachten. Dit zijn klachten die optreden na het meemaken van een 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 6 maanden last houden van deze klachten.

Klachten op de korte termijn

Hieronder volgt een overzicht van verschijnselen waar u 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.

Klachten op de lange termijn

De ernst van de klachten neemt meestal spontaan af, maar bij een kleine groep patiënten kunnen de klachten langer dan 6 maanden blijven bestaan. Mogelijke lange termijn gevolgen zijn:

Lichamelijke klachten

- hoofdpijn;
- overgevoelig voor licht/geluid;
- duizeligheid, 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.

Problemen met plannen en het ondernemen van activiteiten

Hoe te handelen de eerste dagen

Pijnbestrijding

Wees in de eerste dagen niet bang om genoeg paracetamol te nemen. U mag maximaal 6x 500 mg paracetamol per 24 uur. Door de pijn voldoende te onderdrukken is het gemakkelijker om overdag zo normaal mogelijk te

functioneren en ’s nachts goed te slapen.

Bedrust

U hoeft niet de hele dag op bed te blijven liggen. Complete bedrust wordt zelfs afgeraden.
U kunt de tijd in bed rustig afbouwen.

Televisie kijken en computeren

Kijk niet te veel televisie en computer (ook videospelletjes) niet te veel.

Alcohol

Drink geen alcohol.

Weer aan het werk

Als u nog lichte klachten heeft, kan het geen kwaad om weer aan het werk te gaan. Er is nooit aangetoond dat dit een negatieve invloed heeft op uw herstel. Het is wel begrijpelijk dat werken met klachten moeilijker gaat. Probeer met uw werkgever of bedrijfsarts een oplossing te vinden, waarbij u volgens een vooraf gemaakt plan de werkzaamheden weer langzaam opbouwt. Laat u niet te snel ontmoedigen als u tijdens uw werk een ‘terugval’ krijgt. Meestal gaat het snel daarna weer een beetje beter dan vóór de terugval.

Deelnemen aan het 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 wordt bijvoorbeeld gedacht aan boksen of (prof)voetbal. Andere sporten kunt u weer hervatten, zodra u er zelf toe in staat bent.

Wat te doen bij blijvende klachten

- Bij aanhoudende klachten (langer dan 6 maanden) adviseren wij u uw huisarts en/of zonodig een neuroloog te raadplegen. Er wordt dan bekeken of (neuropsychologisch) onderzoek naar de aard van de klachten nodig is.
- Bezoekt u na het trauma een arts? Zeg dan altijd dat u licht traumatisch hoofd-/hersenletselheeft opgelopen, zelfs als het al een paar jaar geleden is! Uw arts houdt hier dan rekening mee.

Wanneer direct contact opnemen?

In de volgende gevallen **dient u direct contact op te nemen** met uw arts:

- in de eerste dagen of weken een snelle verslechtering van de toestand;
- forse toename van hoofdpijn;
- herhaaldelijk braken;
- verwardheid;
- sufheid (u bent dan moeilijk te wekken).

Wie kunt u bellen bij vragen?

- Bij vragen kunt u overdag bellen met uw huisarts of met Neurologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/node/66).
- Buiten kantoortijden kunt u de huisartsenpost bellen, in geval van nood kunt u contact opnemen met de Spoedeisende Hulp.
- Is de nood erg hoog, dan kunt u natuurlijk altijd de Ambulancedienst bellen (112).

Meer informatie

- Hersenstichting (http://www.hersenstichting.nl/)
- Patiëntenvoorlichting LTH hersenletsel (http://www.neurologie.nl/publiek/patientenvoorlichting/lth)(webpagina van de Nederlandse Vereniging voor Neurologie)

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Spoedeisende Geneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/spoedeisende-geneeskunde)
- Neurologie (https://www.antoniusziekenhuis.nl/neurologie)

Contact Spoedeisende Geneeskunde **T 088 320 33 00**