

Licht traumatisch hoofd / hersenletsel (LTH)

Als gevolg van een klap tegen uw hoofd of een abrupte beweging van het hoofd heeft u licht traumatisch hoofd- of hersenletsel opgelopen. Hierbij worden de hersenen gedurende korte tijd binnen de schedel heen en weer geschud. Graag geven wij u meer informatie over de mogelijke gevolgen en geven wij u adviezen die u kunnen helpen om de klachten te verminderen en uw herstel te bespoedigen.

Licht traumatisch hoofd/hersenletsel

Na een klap tegen het hoofd kan kortdurend bewustzijnsverlies en/of geheugenverlies optreden. Het bewustzijnsverlies kan variëren van niet (of enkele seconden) tot maximaal vijftien minuten. Soms zijn er geen bewustzijnsveranderingen bij het letsel opgetreden, meestal zijn de klachten dan minder ernstig.



Soms kunt u zich niets herinneren van het ongeval en van enige tijd daarvoor. Meestal komen de herinneringen tot vlak voor het ongeval echter weer snel terug. Ook kan het zijn dat u zich niets herinnert van een bepaalde periode na het ongeval, dit wordt posttraumatische amnesie (PTA) genoemd. Omdat de hersenen gedurende deze tijd geen informatie opslaan, komen herinneringen uit deze periode niet terug. Het heeft dan ook geen zin om te blijven zoeken naar deze herinneringen.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelijke) voorlichting van uw specialist of behandelaar.

Verschijselen in de 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 complicaties optreden. Tegenwoordig is het voor artsen echter goed mogelijk om te 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 een dergelijke complicatie vrijwel uitgesloten is.

Verschijselen eerste dagen

Een licht traumatisch hoofd/hersenletsel gaat meestal voorbij zonder restverschijnselen. In de eerste dagen (of weken) hebben veel patiënten last van zogenaamde postcommotionele 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, maar een kleine groep patiënten blijft langer dan zes maanden last houden van deze klachten.



- hoofdpijn en duizeligheid
- wazig zien
- oorsuizen en gehoorverlies
- overgevoeligheid (licht, geluid)
- vermoeidheid
- tragere verwerking van informatie
- problemen met geheugen of aandacht
- sneller geïrriteerd zijn

In deze periode is bedrust niet nodig, maar is het wel verstandig het wat rustig aan te doen. Als de klachten bij LTH langdurig aanhouden worden dit postcommotionele klachten genoemd.

Adviezen voor een goed herstel

Om te voorkomen dat u in de komende periode meer klachten krijgt of dat uw bestaande klachten erger worden, vindt u hieronder enkele adviezen met betrekking tot specifieke activiteiten.

Eerste dagen na thuiskomst	
	Beperk bedrust. U hoeft niet de hele dag op bed te blijven liggen: probeer de tijd in bed rustig af te bouwen zodat u binnen enkele dagen weer op de been bent en uw normale werkzaamheden kunt hervatten.
	Beperk prikkels (geluid, gehoor, licht). Dit houdt in: televisie kijken, computergebruik en smartphone gebruik in beperkte mate.
	Gebruik Paracetamol bij (hoofd)pijnlachten, tenzij uw arts anders adviseert. U mag maximaal 14 dagen lang 4 maal daags 1000mg Paracetamol gebruiken. Door de pijn voldoende te onderdrukken is het makkelijker om overdag zo normaal mogelijk te functioneren en 's nachts goed te slapen.
	Drink geen alcohol , dit verergert uw klachten en uw herstel gaat langzamer.
Na een aantal dagen	
	Ook als u nog klachten heeft, kan het geen kwaad om weer aan het werk te gaan. Het is begrijpelijk dat werken met klachten moeilijker kan gaan. Probeer voordat u weer aan de slag gaat een plan op te stellen met uw werkgever of bedrijfsarts om uw werkzaamheden weer langzaam op te bouwen. Tijdelijk parttime werken of extra pauzes kunnen helpen.
	Hetzelfde geldt voor school . Het advies is rustig beginnen. Bij klachten als concentratieproblemen en gevoeligheid voor geluid is het goed te beseffen dat deze klachten van tijdelijke aard zijn. Hier geldt ook het advies om regelmatig pauzes te nemen, meer tijd te nemen om het werk af te krijgen.
	Sport en intensievere beweging kun u weer hervatten zodra u er zelf toe in staat bent. Het deelnemen aan bal- en contactsporten (bijvoorbeeld voetbal, hockey en boksen) raden wij u de eerste twee weken af. Dit in verband met een hoger risico op hernieuwd hoofdletsel.
	Er zijn geen wettelijke beperkingen voor verkeersdeelname . Auto- of motorrijden wordt ontraden tot het moment dat u zeker weet dat u zich weer goed kan concentreren, goed kan reageren op onverwachte situaties en goed afstanden kan inschatten.

Wanneer contact opnemen met uw huisarts?

Gelukkig kan het merendeel van de patiënten na het bezoek aan de Spoedeisende Hulp weer naar huis. Hoewel de genoemde verschijnselen bij een groot deel van de mensen vanzelf verdwijnt, komt het ook voor dat sommige klachten nog enkele weken aanhouden.

Mocht u onderstaande klachten hebben, neem dan direct contact op met uw huisarts:

- bij een snelle verslechtering van uw toestand;
- forse toename van hoofdpijn;
- herhaaldelijk braken;
- verwardheid;
- sufheid (u bent moeilijk te wekken).

Tijdens de controle bij de neuroloog wordt gekeken in hoeverre het herstel het te verwachten beloop volgt en of aanvullend onderzoek naar de aard van de klachten zinvol is. Bij het aanhouden van klachten kan het inzetten van extra ondersteunende zorg worden overwogen om uw klachten te verminderen en uw functioneren te verbeteren (bijvoorbeeld een verwijzing naar de ergotherapeut, de revalidatiearts of neuropsycholoog).

Meer informatie en vragen

Raadpleeg voor meer informatie de website: www.sehzorg.nl/hersenschudding

Heeft u daarna nog vragen dan kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met de poli neurologie, telefoonnummer (040) 888 8410. Buiten kantooruren kunt u bij dringende vragen contact opnemen met de spoedeisende hulp, telefoon nummer (040) 888 8811.