

Neurologie

# Licht traumatisch hoofd- of hersenletsel

## Hersenschudding

Bij licht traumatisch hersenletsel (LTH) worden de hersenen voor korte tijd door elkaar geschud. Dit wordt ook wel een hersenschudding genoemd. Hierdoor kunt u even het bewustzijn en/of het geheugen verliezen. Het verlies van bewustzijn kan een paar seconden tot maximaal 15 minuten duren.

LTH komt door een klap of een stoot tegen het hoofd, een onverwachte beweging van het hoofd of een ongeluk.

Als u bij bewustzijn bent gebleven, hebt u alleen hoofdletsel. De klachten bij hoofdletsel zijn vaak veel minder dan de klachten bij licht hersenletsel.

## **Wat zijn de klachten?**

Mensen met LTH herinneren zich soms niets meer van het ongeluk en van een poosje daarvoor. Meestal komen de herinneringen tot vlak voor het ongeluk snel weer terug. Het kan ook zijn dat u zich niets meer herinnert van de periode na het ontstaan van het letsel. Dit heet posttraumatische amnesie (PTA). Dit kan een tijdje duren. Omdat de hersenen in deze tijd geen informatie opslaan, verdwijnt de PTA meestal niet. Het heeft dan ook geen zin om te blijven zoeken naar deze herinneringen. Hoe ernstiger het traumatisch hersenletsel is, hoe langer het bewustzijnsverlies en de PTA duren.

Een licht traumatisch hoofd- of hersenletsel gaat meestal over zonder restverschijnselen. In de eerste dagen of weken kunt u last hebben van 'posttraumatische klachten'. Dat zijn klachten die iemand krijgt na een ongeluk of trauma, zoals:

- Hoofdpijn.
- Duizeligheid.
- Wazig zien.
- Langzamer verwerken van informatie.
- Geheugen- en concentratieproblemen.
- Moeite met aandachts- en inspanningstaken.
- Sneller moe zijn.
- Slaperigheid.
- Sneller geïrriteerd zijn.
- Overgevoeligheid voor licht en geluid.
- Oorsuizen en gehoorverlies.

Dit is heel normaal en meestal niets om u zorgen over te maken. In deze periode is volledige bedrust niet nodig. Het is wel verstandig om het rustig aan te doen. De ernst van de klachten neemt vaak vanzelf af.

## Welke behandeling is mogelijk?

### Eerste dagen thuis

- Blijf niet de hele dag in bed liggen. Het is het beste als u de tijd in bed rustig vermindert, zodat u binnen een paar dagen weer op de been bent. U kunt dan uw normale activiteiten weer doen.
- Zorg dat u zo weinig mogelijk televisie kijkt, de computer gebruikt en videospelletjes speelt.
- Drink geen alcohol.
- Neem geen aspirine als pijnstilling. Gebruikte u al aspirine? Dan kunt u dit blijven gebruiken in de dosering die u gewend bent, behalve als de arts u een ander advies geeft. Paracetamol mag wel. U mag per 24 uur maximaal 4 keer 1000 milligram innemen.  
Neem de eerste dagen voldoende paracetamol. Door de pijn goed te onderdrukken, is het makkelijker om overdag uw dagelijkse dingen te kunnen doen en 's nachts goed te slapen.

## Wanneer moet u contact opnemen met een arts?

U moet direct contact opnemen met uw arts als:

- Uw klachten in de eerste dagen of weken snel erger worden.
- U veel meer last krijgt van hoofdpijn.
- U steeds moet overgeven.
- U verward raakt.
- U moeilijk wakker te maken bent.

## Contact

**De eerste 24 uur** na uw bezoek aan het ziekenhuis belt u met de Spoedeisende Hulp (SEH).

**T:** 0515 - 48 89 61.

Is het **langer dan 24 uur** geleden dat u bij de SEH was?

Bel dan uw huisarts of huisartsenspoedpost.

## Leefregels

- Ook als u nog wat klachten hebt, kan het geen kwaad om weer aan het werk te gaan. Maak met uw werkgever en bedrijfsarts een plan om uw uren en taken weer op te bouwen. Het kan voorkomen dat u een terugval krijgt als u meer uren gaat werken of een zwaardere taak oppakt. Laat u daar niet teveel door ontmoedigen. Meestal gaat het na een terugval snel weer beter.
- Het is wettelijk niet verboden om met LTH deel te nemen aan het verkeer. De verantwoordelijkheid ligt bij uzelf.
- U kunt weer gaan sporten als u voelt dat dat weer kan. Doe geen sporten waarbij de kans bestaat dat u een klap tegen het hoofd krijgt, zoals voetbal, hockey of boksen.

## Klachten langer dan 3 maanden

Duren uw klachten langer dan 3 maanden? Neem dan contact op met uw huisarts en/of neuroloog. Die bekijkt dan of onderzoek en/of (revalidatie) behandeling nodig en mogelijk is.

## Meer informatie

[www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/hersenschudding\\_hersenkneuzing/](http://www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/hersenschudding_hersenkneuzing/)

***Hebt u opmerkingen of tips over de informatie in deze folder?***

*Wij ontvangen ze graag via [folders@mijnantonius.nl](mailto:folders@mijnantonius.nl)*