
Neurologie



Patiënteninformatie

Licht traumatisch hersenletsel



Slingeland Ziekenhuis

Algemeen

U heeft een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel opgelopen door een ongeval of een klap tegen uw hoofd. In deze folder staat informatie over de mogelijke gevolgen. Ook kunt u de adviezen nalezen die uw arts mondeling met u heeft besproken.

Licht traumatisch hoofd-/hersenletsel

U heeft een licht hoofd-/hersenletsel opgelopen door een trauma. Dit trauma kan bijvoorbeeld een klap tegen uw hoofd, ongeval of een abrupte beweging van uw hoofd zijn. 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 dertig 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 kunt u zich soms niets meer herinneren. Meestal komen de herinneringen tot vlak voor het ongeval snel weer terug. Ook kan het zijn dat u zich niets meer kan herinneren van de periode ná het ontstaan van het letsel. Dit noemt men posttraumatische amnesie (PTA) en dit kan enige tijd 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 in de eerste 24 uur

Een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel is een relatief onschuldige aandoening. Het komt zelden voor dat er tijdens de eerste 24 uur gevaarlijke complicaties optreden. Artsen kunnen echter goed voorspellen bij welke patiënten deze complicaties (zoals bloedingen in en om de hersenen) 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.

Verschijnselen in de eerste dagen

Een licht traumatisch hoofd-/hersenenletsel gaat meestal voorbij zonder blijvende verschijnselen. In de eerste dagen of weken hebben veel patiënten last van zogenaamde posttraumatische klachten; klachten die optreden na een ongeval. 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. Hieronder volgt een overzicht van posttraumatische klachten waar u nog enige tijd last van kunt hebben:

- Hoofdpijn
- Duizeligheid
- Wazig zien of vlekken zien
- Tragere verwerking van informatie
- Geheugen- en concentratieproblemen
- Moeite met aandachts- en inspanningstaken
- Sneller vermoeid zijn, slaperigheid
- Misselijkheid en braken
- 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 u wél en niet mag doen

Om te voorkomen dat u in de komende periode meer klachten krijgt of dat uw bestaande klachten erger worden, vindt u hieronder enkele leefadviezen.

Eerste dagen na thuiskomst

- U hoeft niet de hele dag op bed te blijven liggen. Strikte bedrust wordt zelfs ontraden. U kunt de tijd in bed rustig afbouwen zodat u binnen enkele dagen weer volledig op de been bent en uw normale werkzaamheden weer kunt hervatten.
- Televisie kijken, computergebruik en videospelletjes spelen: in beperkte mate.
- Drink geen alcohol, dit verergert uw klachten en uw herstel gaat langzamer.

- Neem geen aspirine (door de bloedverdunnende werking ontstaat er kans op bloedingen).
- Wees in de eerste dagen niet bang om voldoende paracetamol te gebruiken; u mag maximaal 6 x 500 mg paracetamol per 24 uur tegen pijn nemen. Door de pijn voldoende te onderdrukken is het makkelijker om overdag zo normaal mogelijk te functioneren en 's nachts goed te slapen.

Lange termijn

Werk:

Ook als u nog klachten heeft, kan het op zich geen kwaad om weer aan het werk te gaan. Het is nooit aangetoond dat werken de klachten verergert of langer laat bestaan. Het is wel begrijpelijk dat werken met klachten moeilijker gaat. Probeer met uw werkgever of bedrijfsarts te komen tot een oplossing waarbij u uw werkzaamheden weer langzaam opbouwt. Laat u niet te snel ontmoedigen als u na uitbreiden van het werk een 'terugval' heeft; meestal gaat het snel daarna weer een beetje beter dan voor de terugval.

Deelname 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 u risico loopt op een nieuw hoofdletsel, zoals boksen of balsporten. Andere sporten kunt u weer hervatten, zodra u er zelf toe in staat bent.

Wanneer contact opnemen

Neem direct contact op als uw toestand snel verslechterd in de eerste dagen of weken. Bijvoorbeeld bij:

- forse toename van hoofdpijn;
- herhaaldelijk braken;
- verwardheid;
- sufheid (u bent moeilijk te wakken).

Neemt u bij deze problemen of andere vragen na uw opname contact op met uw huisarts. Uw huisarts is op de hoogte van uw situatie. Indien nodig overlegt de huisarts met de specialist in het ziekenhuis. Buiten kantoor tijden en in het weekend kunt u de huisartsenpost bellen.

Afspraak voor controle

Alleen als u opgenomen bent geweest, spreekt de behandelend medisch specialist met u af of u terugkomt voor een controleafspraak. Deze controleafspraak vindt meestal na 3 tot 4 weken plaats op de polikliniek Neurologie.

Langetermijngevolgen

De ernst van de klachten neemt meestal spontaan af. Soms kunnen de klachten langer dan zes maanden blijven bestaan. Mogelijke langetermijngevolgen 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
- Problemen met plannen en verrichten van activiteiten

Als uw klachten langer dan zes maanden aanhouden, adviseren wij u uw huisarts en/of een neuroloog te raadplegen. De arts kan dan bekijken of (neuropsychologisch) onderzoek naar de aard van uw klachten zinvol is.

Als u voor deze of andere klachten een arts bezoekt, zeg dan altijd dat u licht traumatisch hoofd-/hersenletsel heeft opgelopen, zelfs als het al een paar jaar geleden is. Uw arts kan hier dan rekening mee houden.

Vragen

Heeft u nog vragen, neemt u dan contact op met de medewerkers van de polikliniek Neurologie. Zij zijn op werkdagen van 08.30 tot 16.30 uur bereikbaar op telefoonnummer (0314) 32 95 76.

Deze adviestekst voor schriftelijke patiënteninformatie voldoet aan de richtlijn 'Opvang van patiënten met licht traumatisch hoofd/hersenletsel (LTH)', welke op initiatief van de Nederlandse Vereniging voor Neurologie is opgesteld door de Richtlijnwerkgroep LTH in samenwerking met het Kwaliteitsinstituut voor de Gezondheidszorg CBO. De adviestekst voor schriftelijke patiënteninformatie is ontwikkeld door de CBO-richtlijnwerkgroep in samenwerking met de Hersenstichting.

Slingeland Ziekenhuis
Kruisbergseweg 25

Postadres:
Postbus 169
7000 AD Doetinchem

Telefoon: (0314) 32 99 11
Internet: www.slingeland.nl