

# Adviezen bij licht traumatisch hoofd- en/of hersenletsel

## Informatie en advies

U hebt een licht traumatisch hoofd/hersenletsel opgelopen. Op dit blad informeren wij u over de mogelijke gevolgen en geven wij u adviezen.

### Wat is een licht traumatisch hoofd/ hersenletsel?

Als gevolg van een klap tegen uw hoofd, een abrupte beweging van het hoofd of een ongeval heeft u een licht traumatisch hoofd/hersenletsel opgelopen. Bij licht traumatisch hersenletsel worden de hersenen voor korte tijd letterlijk door elkaar geschud en bent u kortdurend bewusteloos en/of hebt u geheugenverlies.

Als er geen bewustzijnsveranderingen optreden bij het letsel, is er alleen sprake van hoofdletsel. De klachten die bij hoofdletsel optreden zijn vaak veel minder dan de klachten bij licht hersenletsel.



*Licht hoofd- en/of hersenletsel*

### Complicaties in de eerste 24 uur

Een licht traumatisch hoofd/hersenletsel is een relatief onschuldige aandoening. In uitzonderlijke gevallen komt het voor dat er tijdens de eerste 24 uur gevaarlijke complicaties optreden. De artsen kunnen tegenwoordig goed voorspellen bij welke patiënten deze complicaties kunnen optreden. Van het ongeval en van enige tijd daarvoor 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 kunt herinneren van een bepaalde periode na het ongeval. Omdat de hersenen gedurende deze tijd geen informatie opslaan, verdwijnt dit geheugenverlies achteraf meestal niet. Het heeft dan ook geen zin te blijven zoeken naar deze herinneringen.

Op het moment dat u van de behandelend arts, na een zorgvuldig onderzoek, naar huis mag, kunt u er vanuit gaan dat het risico op een dergelijke complicatie vrijwel uitgesloten is.

# Klachten in de eerste dagen

Een licht traumatisch hoofd/hersenletsel gaat meestal voorbij zonder restverschijnselen. In de eerste dagen of weken kunt u nog last hebben van:

- lichte tot matige hoofdpijn;
- duizeligheid, wazig zien, oorsuizen en gehoorverlies;
- geheugen- en concentratieproblemen;
- moeite met aandachts- en inspanningstaken;
- sneller vermoeid zijn en slaperigheid;
- sneller geïrriteerd zijn;
- overgevoeligheid voor licht en geluid.

Deze klachten zijn normaal en meestal niets om u zorgen over te maken. De ernst van deze klachten neemt vaak spontaan af. In deze periode is bedrust niet nodig. Maar het is wel verstandig het wat rustiger aan te doen.

## Adviezen

Om te voorkomen dat uw klachten erger worden adviseren wij u het volgende.

- Blijf niet de hele dag in bed liggen. Bouw het in bed liggen rustig af, zodat u binnen enkele dagen weer volledig op de been bent en u uw normale werkzaamheden weer kunt hervatten.
- Beperk het televisiekijken en computergebruik.
- Drink geen alcohol, dit verergert uw klachten en u herstelt langzamer.
- U mag maximaal zes maal 500 milligram paracetamol per 24 uur innemen tegen de pijn (verdeeld over de dag). Zo onderdrukt u de pijn voldoende zodat u overdag normaal functioneert en 's nachts goed slaapt. Neem liever geen aspirine.
- Ook als u nog klachten heeft, kan het geen kwaad om na enkele dagen weer te gaan werken. Er is nooit aangetoond dat werken een negatieve invloed heeft op de klachten. Probeer eventueel met uw werkgever of bedrijfsarts een opbouwschema voor uw werkzaamheden te maken. Laat u niet ontmoedigen als u na uitbreiden van het werk een 'terugval' heeft; meestal gaat het snel daarna weer een beetje beter.
- Deelname aan het verkeer is uw eigen verantwoordelijkheid. Neem niet deel aan het verkeer als u denkt dat dit nog niet gaat.
- Sporten mag weer zodra u er zelf toe in staat bent. Alleen bij sporten met een risico op (meervoudig) traumatisch hoofd/hersenletsel (bijvoorbeeld voetbal of boksen) raden wij dit af.

# Gevolgen op lange termijn

De ernst van de klachten neemt meestal spontaan af. Slechts bij een kleine groep patiënten kunnen de klachten langer dan zes maanden aanhouden. Mogelijke lange termijn gevolgen zijn:

- hoofdpijn, overgevoeligheid voor licht en geluid;
- duizeligheid en evenwichtsproblemen;
- vermoeidheid, slaapproblemen;
- verminderde reuk of smaak;
- prikkelbaarheid;
- impulsief gedrag;
- stemmingswisselingen;
- initiatiefloosheid;
- aandachts- en concentratieproblemen, geheugenproblemen.

## Contact

Hebt u na het lezen van deze informatie nog vragen neem dan contact op met de Spoedeisende Hulp (SEH).

Neem direct contact op met de SEH als u thuis last krijgt van:

- een snelle verslechtering van uw toestand in de eerste dagen of weken;
- forse toename van hoofdpijn;
- herhaaldelijk braken;
- verwardheid;
- sufheid.

Spoedeisende Hulp (SEH) 043-387 67 00

## Website

[www.mumc.nl](http://www.mumc.nl)