

Licht traumatisch hoofd-/hersenenletsel voor mensen vanaf 6 jaar

U heeft een Licht Traumatisch Hoofd-/ Hersenenletsel (LTH, hersenschudding) opgelopen door een ongeval of door een klap tegen uw hoofd. Deze informatie is van toepassing op mensen vanaf 6 jaar en geeft informatie over de mogelijke gevolgen en herhaalt enkele adviezen die uw arts u ook al mondeling heeft gegeven.

Wat is een Licht Traumatisch Hoofd-/Hersenenletsel (LTH)

Bij een licht traumatisch hersenenletsel worden de hersenen voor korte tijd letterlijk door elkaar geschud en treedt een kortdurend bewustzijnsverlies en/of geheugenverlies op. Het bewust-zijnsverlies kan variëren van enkele seconden tot maximaal vijftien minuten. Als er geen bewustzijnsveranderingen bij het letsel zijn opgetreden, is er alleen sprake van een licht traumatisch hoofdletsel. De klachten die bij een dergelijk hoofdletsel optreden zijn vaak veel minder dan de klachten die optreden bij een licht traumatisch hersenenletsel. 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 kan herinneren van de periode na het ontstaan van het letsel; dit heet posttraumatische amnesie (PTA) en 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 hersenenletsel, hoe langer het bewustzijnsverlies en de PTA duren.

Verschijnselen in de eerste 24 uur

Hoewel een licht traumatisch hoofd-/hersenenletsel een relatief onschuldige aandoening is, komt het in uitzonderlijke gevallen voor dat er tijdens de eerste 24 uur gevaarlijke 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 is uitgesloten.

Verschijnselen in de eerste dagen

Een licht traumatisch hoofd-/hersenenletsel gaat meestal voorbij zonder restverschijnselen. In de eerste dagen of weken hebben veel patiënten last van zogenoemde 'posttraumatische klachten'; klachten die optreden na (post) 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. Onderstaand een overzicht van verschijnselen waar u nog enige tijd last van kunt 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.

In deze periode is bedrust niet nodig, maar is het wel verstandig het wat rustig aan te doen.

Wat u wel 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 adviezen voor specifieke activiteiten.

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 vertraagt uw herstel.
- Neem geen aspirine.
- Wij adviseren zo nodig Paracetamol te nemen. Gebruik de dosering die past bij uw gewicht.
 - 20 - 25 kg = 500 mg à 6 uur
 - 26 - 39 kg = 740 mg à 6 uur
 - >40 kg = 1000 mg à 6 uur

Door de pijn voldoende te onderdrukken is het makkelijker om overdag zo normaal mogelijk te functioneren en 's nachts goed te slapen.

Lange termijn

Ook als u nog klachten heeft, kan het op zich geen kwaad om weer aan het werk te gaan. Er is nooit aangetoond dat werken een negatieve invloed heeft op toename van klachten of het langer blijven bestaan van klachten. Het is wel begrijpelijk dat werken met klachten moeilijker gaat. Probeer met uw werkgever of bedrijfsarts te komen tot een oplossing waarbij u volgens een vooraf gemaakt plan de 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.

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.

Het hervatten van sport kan eigenlijk alleen kwaad bij sporten waarbij een relatief risico bestaat op (meervoudig) licht traumatisch hoofd-/hersenletsel. Hierbij kan u bijvoorbeeld denken aan boksen of (prof)voetbal. Andere sporten kunt u weer hervatten, zodra u er zelf toe in staat bent.

Wanneer contact opnemen met uw arts

In de volgende gevallen moet u direct contact opnemen met uw huisarts:

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

Lange termijn gevolgen

De ernst van de klachten neemt meestal spontaan af. Bij aanhoudende klachten (langer dan zes maanden) wordt geadviseerd om uw huisarts en/of zo nodig een neuroloog te raadplegen.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen stel deze gerust aan uw eigen huisarts.

Interessante website: www.hersenstichting.nl.

Bronvermelding:

Deze folder is gebaseerd op informatie uit 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.



Het Patiëntenportaal van ZorgSaam Ziekenhuis

Een online omgeving waar u als patiënt veilige toegang heeft tot een gedeelte van uw medisch dossier. In overleg met o.a. de medisch specialisten breiden we de onderdelen van het Patiëntenportaal stap voor stap uit. We verbeteren én vernieuwen, zodat u steeds meer mogelijkheden heeft. Krijgt u zorg van ons? Bezoek regelmatig het [Patiëntenportaal](#) om informatie in te zien.