



Licht traumatisch hoofd- en/of hersenletsel

Welkom

Welkom in het academisch ziekenhuis Maastricht (azM). U heeft een licht traumatisch hoofd/hersenletsel opgelopen. Deze brochure informeert u over de mogelijke gevolgen en geeft enkele 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 treedt een kortdurend bewustzijnsverlies en/of geheugenverlies op. 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 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.

Complicaties 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 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, na een zorgvuldig onderzoek, naar huis mag, kunt 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;
- geheugen- en concentratieproblemen;
- moeite met aandachts- en inspanningstaken;
- sneller vermoeid zijn en slaperigheid;
- sneller geïrriteerd zijn;
- overgevoeligheid voor licht en geluid;
- oorsuizen en gehoorverlies;

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 is het wel verstandig het wat rustig aan te doen.

Adviezen

Om te voorkomen dat de klachten erger worden, vindt u hieronder enkele adviezen:

- U hoeft niet de hele dag op bed te blijven liggen. 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.
- Televisiekijken en computergebruik: in beperkte mate.
- Drink geen alcohol, dit verergert uw klachten en uw herstel gaat langzamer.
- Wees in de eerste dagen niet bang om zo nodig paracetamol te gebruiken; u mag maximaal 6x500 mg paracetamol per 24 uur tegen pijn nemen. Door de pijn voldoende te onderdrukken is het makkelijker om overdag normaal te functioneren en 's nachts goed te slapen. Neem liever geen aspirine.
- Ook als u nog klachten heeft, kan het op zich geen kwaad om na enkele dagen weer aan het werk te gaan. Er is nooit aangetoond dat werken een negatieve invloed heeft op 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.

- Met betrekking tot verkeersdeelname heeft u een eigen verantwoordelijkheid: als u het idee heeft dat uw klachten deelname aan het verkeer moeilijk maken, moet u dit voorlopig niet doen.
- Sporten kunt u weer hervatten, zodra u er zelf toe in staat bent. Allen bij sporten met een risico op (meervoudig) traumatisch hoofd/hersenletsel (bijvoorbeeld voetbal of boksen) wordt dit ontraden.

Contact opnemen

In de volgende gevallen dient u direct weer contact op te nemen met uw arts of de spoedeisende hulp (telefoon 043-387 67 00):

- Een snelle verslechtering van uw toestand in de eerste dagen of weken
- Forse toename van hoofdpijn
- Herhaaldelijk braken
- Verwardheid
- Suffheid

Langetermijngevolgen

De ernst van de klachten neemt meestal spontaan af. Slechts bij een kleine groep patiënten kunnen de klachten langer dan zes maanden blijven bestaan. Mogelijke langetermijngevolgen 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.

Bij aanhoudende klachten wordt geadviseerd uw huisarts te raadplegen. Er kan dan gekeken worden of verwijzing naar een neuroloog voor verder onderzoek naar de aard van de klachten zinvol is.

Bereikbaarheid

Bezoekadres:
P. Debyelaan 25,
6229 HX Maastricht

Postadres:
Postbus 5800
6202 AZ Maastricht

T: 043-387 65 43

W: www.azm.nl

E: Info.Patientenvoorlichting@mumc.nl

Tekst: augustus 2010