

Hersenschudding (commotio cerebri)



Telefoon 085 0600 855
E-mail info@mkvelsen.nl
Website www.mkvelsen.nl
Adres Medische Kliniek Velsen
Leeghwaterweg 1b
1951NA, Velsen-Noord

In deze tekst leest u wat de gevolgen van een hersenschudding kunnen zijn en wat u kunt verwachten tijdens het herstel.

Hersenschudding

U bent na een ongeluk kortdurend bewusteloos geweest als gevolg van een klap tegen het hoofd. Dit noemen we ook wel een hersenschudding. Meestal duurt het enige tijd voor de hersenen hiervan herstellen. Hierdoor kunnen er in de periode van het herstel bepaalde klachten optreden.

Onthouden van de dingen die u meemaakt kan daardoor lastig zijn. Tijdens de afspraak bij ons hebben we u gevraagd wat u zich herinnert van vóór en na het ongeluk. Dit vragen we omdat iedereen die een hersenschudding oploopt een “gat” in zijn geheugen heeft. Dit gat strekt zich uit van kort voor u bewusteloos raakte tot enige tijd daarna. Waarschijnlijk zult u zich deze periode nooit meer goed herinneren, dit komt omdat het recente gebeurtenissen nog niet in het geheugen opgeslagen zijn. U kunt het vergelijken met de computer die vastloopt, alle niet opgeslagen gegevens gaan verloren. Dit is geen reden tot ongerustheid.

Wat kan ik verwachten?

De eerste dagen of weken na het ongeval kunt u onplezierige gevolgen ondervinden. Dit is meestal tijdelijk. Veel voorkomende symptomen na een hersenschudding zijn hoofdpijn, misselijkheid, duizeligheid, vermoeidheid, traag denken, problemen met concentreren en onthouden. De klachten duren een paar dagen of weken en gaan vanzelf over. Een speciale behandeling is niet nodig. Als u een druk leven leidt, een veeleisende baan heeft, een studie volgt of als er spanningen in uw leven zijn, kunt u meer last hebben van de hersenschudding dan gemiddeld. Het is belangrijk dat u goed luistert naar het lichaam en uw hersenen de tijd te geven te herstellen voordat u uw normale bezigheden weer oppakt. De gevolgen van een hersenschudding zijn vaak niet zichtbaar. Daarom is het soms moeilijk voor anderen om te begrijpen waar u last van heeft. U zult dit misschien moeten uitleggen aan uw werkgever, docenten, familie en vrienden.

Hoofdpijn

Hoofdpijn is de meest voorkomende klacht na een hersenschudding. De hoofdpijn kan verergeren door vermoeidheid, stress of inspanning (zowel lichamelijk als geestelijke inspanning). Rusten, slapen of even pauze nemen geeft vaak verlichting. De hoofdpijn verdwijnt meestal vanzelf na een paar dagen of weken. Als de hoofdpijn niet vermindert of juist erger wordt, is het verstandig naar uw huisarts te gaan.

Duizeligheid

U merkt dat de dingen om u heen draaien als u snel uw hoofd beweegt, of wanneer u snel overeind komt. U kunt het beste plotselinge bewegingen of plotselinge veranderingen van houding vermijden. De duizeligheid gaat na enkele dagen vanzelf over. Als de duizeligheid langer duurt dan twee weken is het verstandig om contact met uw huisarts op te nemen.

Vermoeidheid

In het begin kan zelfs de kleinste inspanning erg vermoeiend zijn. U zult merken dat u meer slaap nodig heeft dan normaal. Ga zo nodig in de eerste weken naar bed als u behoefte heeft om te slapen, al is dat midden op de dag.

Concentratieproblemen

Niemand kan zich concentreren als hij moe is. Het is dus niet vreemd dat veel mensen moeite hebben zich te concentreren in de periode na een hersenschudding. Misschien leest u de krant graag, maar kunt u zich onvoldoende concentreren. Doe dit dan in kleine stukjes met pauzes tussendoor. Dit geldt ook voor andere bezigheden waarbij u zich moet concentreren. Laat zaken, die uw volledige aandacht nodig hebben, liggen tot u zich beter voelt. Doe belangrijke zaken op momenten dat u zich fit voelt.

Vergeetachtigheid

In de periode kort na de hersenschudding kunt u minder goed dingen onthouden. Maakt u zich dus geen zorgen wanneer u zich een telefoonnummer of een naam van een bekende niet herinnert. Ook wanneer u iets wilt pakken en niet meer weet waar het ligt, is dat geen reden tot ongerustheid. Deze geheugenklachten verdwijnen na enige tijd vanzelf. Tot die tijd kan het handig zijn data en afspraken te noteren.

Onhandigheid

Misschien bent u tijdelijk minder handig dan normaal, staat u wankel op uw benen, loopt u tegen het meubilair aan, of laat u dingen uit uw handen vallen. Doe het dan wat rustiger aan. Uw hersenen zijn

het controlecentrum voor uw hele lichaam. Ze moeten de informatie die via uw ogen, oren en andere zintuigen binnenkomt, verwerken en de juiste signalen naar de juiste spieren sturen om ervoor te zorgen dat u iets kunt doen. Na een hersenschudding kan dit tijdelijk minder goed gaan. Gun uzelf wat meer tijd om de dingen te doen.

Traagheid

Sommige mensen merken na een hersenschudding dat ze wat trager denken. Ze hebben moeite gesprekken te volgen of instructies uit te voeren en het duurt langer voor ze iets af krijgen. Vraag anderen te herhalen wat ze hebben gezegd of stel zelf vragen. Geef uzelf de extra tijd die u nodig heeft om taken af te maken. Vermijd situaties waarin u onder druk komt te staan om dingen snel te doen.

Prikkelbaarheid

Sommige mensen raken na een hersenschudding snel geïrriteerd door dingen waarvan ze anders niet van slag raken. Dit kan lastig zijn voor u en uw omgeving. De hersenen zijn ook het controlecentrum van uw emoties. Na een hersenschudding heeft u uw emoties misschien niet meer zo goed onder controle. Er zijn verschillende manieren om hier mee om te gaan. Voor sommige mensen is het verlaten van de kamer of het weglopen van een situatie die hen irriteert een goede oplossing. Anderen proberen zich te ontspannen om zich wat evenwichtiger te voelen. U kunt ook proberen het geïrriteerde gevoel tegen te gaan door afleiding te zoeken, bijvoorbeeld door een eindje te gaan wandelen of fietsen (mits de vermoeidheid het toelaat). De prikkelbaarheid is erger wanneer u moe bent, dus ook rust zal helpen.

Gevoeligheid voor geluid

Wanneer u iets niet wilt zien hoeft u alleen maar uw ogen te sluiten. Het is veel moeilijker uw oren af te sluiten. Normaal gesproken zorgen uw hersenen ervoor dat u allerlei omgevingsgeluiden, die u zouden storen bij uw bezigheden, niet opmerkt. Na een hersenschudding doen uw hersenen dit tijdelijk minder goed. U merkt dat geluiden u storen. Leg dit uit aan familie en vrienden en vraag hun geen lawaai te maken. Hebt u jonge kinderen aan wie u dit niet kunt uitleggen, dan kunt u ze misschien een paar dagen uit logeren sturen. Het is mogelijk dat u een rinkelend geluid hoort, ook dit gaat meestal vanzelf over.

Problemen met zien

Na een hersenschudding kunt u moeite hebben met het goed richten van uw blik. U ziet dan wazig of dubbel. Uw gezichtsvermogen is waarschijnlijk niet veranderd, maar de hersenen hebben tijdelijk problemen met het op elkaar afstemmen van de beelden uit beide ogen. Als u een bril draagt heeft

het geen zin om de opticien te vragen de sterkte van uw brillenglazen aan te passen. Misschien bent u overgevoelig voor fel licht. Ook dit gaat meestal snel voorbij.

Terug naar het werk

In het algemeen kunt u weer aan het werk gaan als u geen last meer heeft van voortdurende hoofdpijn, dubbelzien en duizeligheid. Het beste tijdstip om weer te beginnen hangt af van hoe u zich voelt en het soort werk dat u doet. Als u bijvoorbeeld in een rumoerige omgeving werkt en nog gevoelig bent voor geluid, kunt u beter wachten totdat u het geluidsniveau weer kunt verdragen. Hoe snel en hoe erg u vermoeid raakt is ook van belang bij het hervatten van uw werk. Als u zware machines bedient, moet u alert kunnen zijn. Vermoeidheid vermindert uw concentratie en u werkt minder efficiënt. Wanneer u begint met werken, moet u misschien extra pauzes inlassen of parttime werken. Deze maatregelen zijn slechts korte tijd nodig. Misschien moet u met uw werkgever of Arboarts overleggen welke stappen u het best kunt nemen om het werk te hervatten.

Terug naar school

Als je op school zit of studeert moet je misschien een poosje vrij nemen. Je begint rustig aan. Misschien kun je je moeilijk concentreren op de les. Je kunt dingen niet meer zo snel als voor het ongeval of je vergeet details. Je merkt dat een rumoerige klas je irriteert of dat je er snel moe van wordt. Dit is normaal na een hersenschudding. Meestal gaat dit vanzelf over. Laat docenten weten dat je een hersenschudding hebt. Het kan nuttig zijn hen informatie (bijvoorbeeld deze folder) te geven, die helpt te begrijpen welke problemen je ervaart.

Handige tips

- Neem meer tijd om je werk af te maken.
- Neem regelmatig pauzes.
- Maak extra aantekeningen.
- Stel proefwerken of tentamens uit.
- Gebruik van telefoon en tablet is geen probleem, indien uw klachten toenemen is het verstandig deze aan de kant te leggen.

Wat u NIET moet doen:

- In bed blijven tot u beter bent; U hebt misschien meer slaap nodig, maar u moet uw hersenen ook genoeg te doen geven om ze te laten herstellen. Blijf actief op geleide van de klachten.
- Alcohol drinken; Uw hersenen reageren nu anders op alcohol dan u gewend bent. Het gebruik

- van alcohol kan alle symptomen van de hersenschudding verergeren.
- Auto- of motorrijden; Pas als u zeker weet dat uw concentratie voldoende is, u snel genoeg kunt reageren op onverwachte situaties en u afstanden goed in kunt schatten, mag u weer autorijden.
- Sporten; Breng uzelf niet in situaties waarbij u weer een klap tegen het hoofd kunt krijgen. Vermijd activiteiten als contactsporten, voetbal en skateboarden tot u hersteld bent. De meeste sportverenigingen hebben richtlijnen hiervoor, dus vraag bij uw club om advies.

Meer advies of hulp

Als de symptomen langer dan een paar weken aanhouden of als u zich angstig of gespannen voelt, heeft u wellicht meer steun nodig. De eerste stap is een bezoek aan uw huisarts. Soms is een nieuwe verwijzing naar een neuroloog nodig.

Vragen?

Heeft u nog vragen? Of is iets niet helemaal duidelijk? Vraag uw neuroloog om uitleg, of bel de polikliniek neurologie. Wij helpen u graag.