

# Licht traumatisch hoofd-/hersenenletsel

## Inleiding

U heeft een licht traumatisch hoofd-/hersenenletsel opgelopen door een ongeval of een klap tegen uw hoofd. Deze folder beschrijft de informatie over de mogelijke gevolgen en geeft enkele adviezen, die uw arts ook al mondeling aan u heeft meegedeeld.

## Licht traumatisch hoofd-hersenenletsel (LTH)

Bij licht traumatisch hersenenletsel 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 vijftien 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 hersenenletsel.

## Geheugenverlies

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 ná het ontstaan van het letsel: dit is posttraumatische amnesie (PTA), die enige tijd kan 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

**Verschijnselen 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 naar huis mag, kunt u er vanuit gaan dat het risico op een dergelijke complicatie vrijwel uitgesloten is.

### **Verschijnselen eerste dagen**

Een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel gaat meestal voorbij zonder restverschijnselen. In de eerste dagen of weken hebben veel patiënten last van zogenaamde posttraumatische klachten; klachten die optreden na 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.

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 met betrekking tot specifieke activiteiten.

### Eerste dagen na thuiskomst

- U hoeft niet de hele dag op bed te blijven liggen. Strikte bedrust raden we af. 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.
- Om de pijn te onderdrukken mag u paracetamol innemen (maximaal; 4 tabletten van 1000 mg per 24 uur). Het is dan 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-/hersensletsel 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-/hersensletsel. Hierbij wordt bijvoorbeeld gedacht 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?

Neem in onderstaande gevallen direct contact op met uw arts:

- Bij een snelle verslechtering van uw toestand;
- forse toename van hoofdpijn;
- herhaaldelijk braken;
- verwardheid;
- sufheid (u bent moeilijk te wekken).

### Gevolgen op de lange termijn

De ernst van de klachten neemt meestal spontaan af, maar bij een kleine groep patiënten kunnen de klachten langer blijven bestaan.

Mogelijke lange termijngevolgen zijn:

- lichamelijke klachten;
- hoofdpijn;
- overgevoelig voor licht/geluid;
- duizelig, evenwichtsproblemen;
- snel vermoeid;
- slaapproblemen;
- veranderingen in (verminderde) reuk- of smaakvermogen;
- 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.

Bij aanhoudende klachten wordt geadviseerd uw huisarts en/of neuroloog te raadplegen. Er kan dan bekeken worden of (neuropsychologisch) onderzoek naar de aard van uw klachten zinvol is. Indien u voor deze of andere klachten weer 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.

### Meer informatie

Kijk voor meer info op [www.hersenstichting.nl](http://www.hersenstichting.nl), [www.hersenletsel.nl](http://www.hersenletsel.nl), [www.nahzobrabant.nl](http://www.nahzobrabant.nl) of neem contact op met het Informatie- & Adviespunt Hersenletsel Zuidoost Brabant, telefoon 088 – 633 09 99 of per mail [informatie@nahzobrabant.nl](mailto:informatie@nahzobrabant.nl)

Meer informatie vindt u in de Patient Journey app traumatisch hersenletsel van het Elkerliek ziekenhuis. U leest in deze app o.a. informatie over het letsel en adviezen om mogelijke klachten zelf te verminderen. Tevens vindt u informatie over mogelijkheden van behandeling, begeleiding en informatie over lotgenotencontact. U kunt de Patient Journey app van het Elkerliek ziekenhuis downloaden in de App Store of Google Play. Deze behandelapp is te gebruiken op uw telefoon én op uw tablet. Zoek in de App Store of Google Play naar: Patient Journey. Druk op het betreffende item om deze te downloaden en te installeren. Open de app, zoek Elkerliek op en selecteer daarna neurologie, traumatisch hersenletsel.

## Telefoonnummers en adressen

Polikliniek Neurologie

Locatie Deurne

T: 0493 – 32 89 14

Locatie Helmond

T: 0492 – 59 59 54

### Locatie Helmond

Wesselmanlaan 25

5707 HA Helmond

T: 0492 – 59 55 55

### Locatie Deurne

Dunantweg 16

5751 CB Deurne

T: 0493 – 32 88 88

### Locatie Gemert

Julianastraat 2

5421 DB Gemert

T: 0492 – 59 55 55

