

Licht traumatisch hoofd-hersenletsel

Wat is het?

Bij licht traumatisch hersenletsel worden de hersenen korte tijd door elkaar geschud. Dit kan bijvoorbeeld komen door een val of een klap op het hoofd. Hierdoor verliest de patiënt even het bewustzijn of het geheugen. Het verlies van bewustzijn kan een paar seconden tot minuten duren. Als de patiënt het bewustzijn niet verliest, is er alleen hoofdletsel. De klachten bij hoofdletsel zijn vaak veel minder dan de klachten bij licht hersenletsel.

Wat zijn de klachten?

Patiënten herinneren zich soms niets meer van het ongeluk en van een periode daarvoor. Meestal komen de herinneringen tot vlak voor het ongeluk snel weer terug. Het kan ook dat u zich niets meer herinnert van de periode na het ontstaan van het letsel. Dit heet posttraumatische amnesie (PTA). Dit kan een paar minuten tot uren duren. De hersenen slaan in deze periode geen informatie op. Daardoor komen herinneringen van wat er gebeurde tijdens de PTA-fase niet terug. Hoe ernstiger het traumatisch hersenletsel is, hoe langer het bewustzijnsverlies en de PTA duren.

Een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel gaat meestal over zonder restverschijnselen. In de eerste dagen of weken hebben veel patiënten last van 'posttraumatische klachten'. Dat zijn klachten die je krijgt na een ongeluk of trauma, zoals:

- hoofdpijn
- duizeligheid
- wazig zien
- langzamer omgaan met informatie
- geheugen- en concentratieproblemen
- moeite met aandachts- en inspanningstaken
- sneller moe zijn
- slaperigheid
- sneller geïrriteerd zijn
- overgevoeligheid voor licht en geluid
- oorsuizen en gehoorverlies

Dit is heel normaal en meestal niets om u zorgen over te maken. In deze periode is bedrust niet nodig. Het is wel verstandig om na 2 tot 3 dagen rust uw activiteiten weer gedoseerd op te pakken. De ernst van de klachten neemt vaak vanzelf af.

Wat is de oorzaak?

Licht traumatisch hoofd-/hersenletsel komt door een klap tegen het hoofd of een onverwachte beweging van het hoofd.

Hoe wordt de diagnose gesteld?

De arts stelt de diagnose op basis van uw verhaal, uw klachten en/of het verhaal van de mensen die erbij waren. Soms wordt er een scan van uw hoofd gemaakt om te kijken of er bloedingen zijn.

Licht traumatisch hoofd-hersenletsel

Welke behandeling is mogelijk?

Het is verstandig als u het volgende doet:

Eerste dagen na thuiskomst:

- U hoeft niet de hele tijd in bed te blijven. Het is het beste als u gedoseerd activiteiten weer oppakt, zodat u binnen een paar dagen weer op de been bent. U kan dan uw normale activiteiten weer uitvoeren.
- Zorg dat u de eerste dagen zo min mogelijk televisie kijkt, de computer gebruikt en videospelletjes speelt.
- Drink geen alcohol.
- Gebruik bij voorkeur paracetamol: maximaal 3 x 1000 milligram per 24 uur. Slik de eerste dagen voldoende paracetamol. Als u de pijn goed onderdrukt, is het makkelijker om overdag zo normaal mogelijk te functioneren en 's nachts goed te slapen. Neem geen aspirine als pijnstilling. Gebruikt u al aspirine? Dan kan u dit blijven gebruiken in de dosering die u gewend bent, behalve als de arts u een ander advies geeft.

Wanneer moet u weer contact opnemen met uw arts?

U moet direct contact opnemen met uw arts in het ziekenhuis via de afdeling spoedeisende hulp als:

- uw klachten in de eerste dagen of weken snel erger worden;
- u flink meer hoofdpijn krijgt;
- u steeds moet overgeven;
- u verward raakt;
- u suf bent (u bent moeilijk wakker te maken).

Duren uw klachten langer dan 6 weken? Dan adviseren we u om contact op te nemen met uw huisarts. Die bekijkt dan of onderzoek en/of (revalidatie) behandeling in de thuissituatie nodig is, of dat u moet worden doorverwezen.

Komt uw ongeval door alcohol of drugsgebruik? Neem dan contact op met uw huisarts om hierover te praten.

Advies: draag een helm

Wij adviseren u om een helm te dragen op de (elektrische) fiets of als u bijvoorbeeld gaat skiën of schaatsen. Dit voorkomt hersenletsel.

Meer weten?

https://www.hersenstichting.nl/hersenaandoeningen/hersenschudding_hersenkneuzing/.

Op de websites [hersenletsel.nl](https://www.hersenletsel.nl) vindt u vooral informatie over langdurige klachten.