

Onze schedel beschermt onze hersenen. Toch kunnen onze hersenen een stevige klap te verduren krijgen door bv. een valpartij of een verkeersongeval. Wanneer de hersenfunctie tijdelijk verstoord wordt door de impact van de klap op de schedel, zonder dat er hierbij bloed of kneuzingen in de hersenen ontstaan, spreken we van een hersenschudding of commotio cerebri.

Wanneer de patiënt terug bijkomt, weet hij vaak niet meer precies wat er gebeurd is. In de meeste gevallen kan je je de gebeurtenissen van juist voor het ongeval niet herinneren. Dat heet retrograde amnesie en verdwijnt meestal binnen het uur.

Symptomen

Na een hersenschudding kunnen de onderstaande verschijnselen optreden.

Meteen:

- sufheid
- hoofdpijn
- misselijkheid en braken
- niet meer weten wat er is gebeurd en daar steeds opnieuw naar vragen
- duizeligheid
- bleekheid
- lichtschuwheid

Later:

- hoofdpijn
- duizeligheid
- lichtschuwheid
- concentratieproblemen
- vergeetachtigheid
- vermoeidheid
- lawaai minder verdragen

Behandeling

Een hersenschudding wordt conservatief behandeld met (relatieve) rust. Naargelang de ernst van de hersenschudding dien je het één tot meerdere weken (erg) rustig aan te doen. Het is belangrijk hierbij goed te luisteren naar de signalen van je lichaam. Een toename van hoofdpijn of duizeligheid wijst er op dat meer rust nodig is.

Indien de klachten langer dan veertien dagen aanhouden, is het wenselijk een arts te contacteren.

De eerste 24 uur

Indien je het ziekenhuis mag verlaten, is het belangrijk om de eerste 24 uur niet alleen te zijn. Het is beter dat iemand bij je blijft zodat je gerust kan rusten.

Je observator zal je af en toe (om de drie uur) wekken en je vragen om je naam, woonplaats of de datum te zeggen. Indien je hierop foutloos kan antwoorden mag je verder slapen. Zo niet moet je observator een arts contacteren. Ook wanneer je begint te braken en / of je observator vindt dat je suffer wordt, moet hij een arts contacteren. Na 24 uur is het acute karakter verdwenen.

De eerste dagen / weken

De eerste dagen of weken na het ongeval kan je nog onplezierige verschijnselen ondervinden. Ze zijn meestal van een tijdelijke aard.

Als je een druk leven leidt, een veeleisende baan hebt, een zware studie volgt of als er spanningen in je leven zijn, kan je meer last hebben van deze verschijnselen. Doe het rustig aan en geef je hersenen de tijd om te herstellen, voordat je je drukke bezigheden weer opneemt.

Niet alle gevolgen van een hersenschudding zijn zichtbaar. Daarom is het soms moeilijk voor anderen om te begrijpen waar je last van hebt. Leg dit uit aan je werkgever, docenten, familie en vrienden. Geef hen zo nodig deze folder om te lezen.

Wat je doe je beter NIET tot je helemaal hersteld bent?

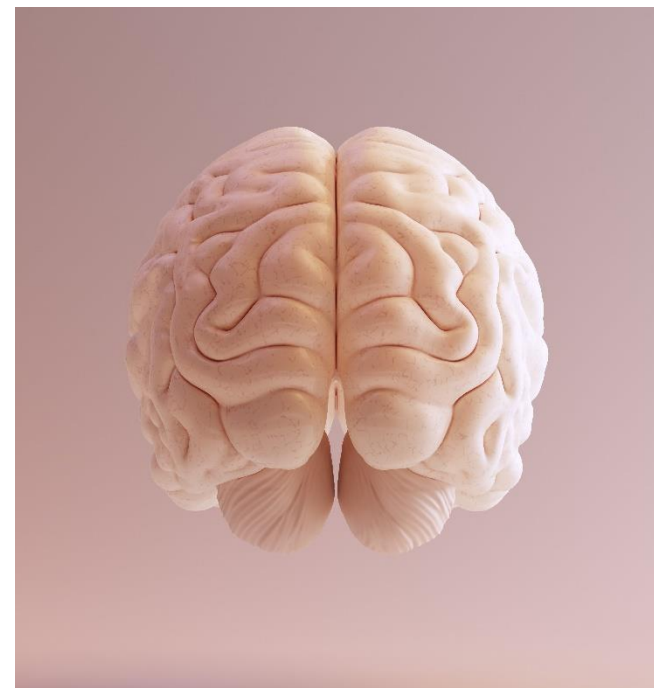
- In bed blijven: je hebt misschien meer slaap nodig, maar je moet je hersenen ook wat te doen geven om ze te laten herstellen.
- Langdurig tv kijken, computerspelletjes spelen of op je computer werken, langdurig lezen.
- Alcohol drinken: zolang je niet hersteld bent, verergert het gebruik van alcohol alle verschijnselen van de hersenschudding.
- Auto- of motorrijden: pas als je zeker weet dat je concentratie voldoende groot is, je snel genoeg kan reageren op onverwachte situaties en je afstanden goed kunt inschatten, mag je opnieuw auto- of motorrijden.
- Sporten: breng jezelf niet in situaties waarbij je weer een klap tegen het hoofd kan krijgen.
- Vermijd activiteiten als voetbal en skateboarden tot je hersteld bent. Sommige sportverenigingen hebben hiervoor richtlijnen, dus vraag bij je club om advies.

Tot slot

Als je na het lezen van deze folder nog vragen hebt, kan je contact opnemen met je behandelende arts of met de verpleegkundige van de afdeling.

Nuttige telefoonnummers:

Spoedopname: 09 387 70 01



Hersenschudding

