

Algemene informatie

Een hersenschudding ontstaat door een klap op het hoofd, bijvoorbeeld bij een ongeluk. Je wordt duizelig of raakt bewusteloos. Meestal duurt het enige tijd voor de hersenen hiervan herstellen. Zolang de hersenen niet in orde zijn, kunnen er bepaalde klachten optreden.

Gat in het geheugen

Het kan lastig zijn dingen die u meemaakt te onthouden. In het ziekenhuis vragen we u wat u zich herinnert van voor 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 voordat u bewusteloos raakte tot enige tijd daarna. Waarschijnlijk zult u zich deze periode nooit meer goed herinneren. Dit is geen reden tot ongerustheid. De gebeurtenissen rondom het ongeval zijn door de klap tegen uw hoofd niet goed in uw geheugen vastgelegd.

Wat kunt u 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
- vermoeidheid
- duizeligheid
- 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 zware studie volgt of als er spanningen in uw leven zijn, kunt u meer last hebben van de hersenschudding dan gemiddeld. U kunt beter rustig aan doen om uw hersenen de tijd te geven te herstellen voordat u uw bezigheden weer oppakt.

De gevolgen van een hersenschudding zijn vaak niet zichtbaar. Daarom is het soms moeilijk voor anderen te begrijpen waar u last van heeft. U zult dit misschien moeten uitleggen aan uw werkgever, docenten, familie en vrienden. Laat ze zo nodig deze informatie lezen.

Hoofdpijn

Hoofdpijn is de meest voorkomende klacht na een hersenschudding. De hoofdpijn kan verergeren door moeheid en stress. Slapen, rusten of even pauze nemen geeft 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 vermijden. De duizeligheid gaat na enkele dagen vanzelf over. Als de duizeligheid langer dan twee weken duurt, moet u naar de huisarts gaan.

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 slaap heeft, 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 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 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 de benen 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. 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 zelf 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 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 hiermee om te gaan.

Voor sommige mensen is het verlaten van de kamer of het weglopen van een situatie de beste 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. De prikkelbaarheid is erger als u moe bent, dus ook rust zal helpen.

Gevoeligheid voor geluid

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 uw familie en vrienden en vraag ze geen lawaai te maken. Heeft u jonge kinderen aan wie u dit niet kunt uitleggen? Dan kunt u ze misschien een paar dagen uit logeren sturen.

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 meer moeite met het afstemmen van de beelden uit beide ogen. Als u een bril draagt, heeft het geen zin de opticien te vragen de sterkte van uw brillenglazen aan te passen. Misschien bent u overgevoelig voor 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 de geluiden 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 werkt minder efficiënt. Wanneer u begint met werken, moet u misschien extra pauzes inlassen of parttime werken. Deze maatregelen zijn slechts kort nodig. Misschien moet u met uw werkgever of Arbo-arts overleggen welke stappen u het beste kunt nemen om het werk te hervatten.

Terug naar school

Als u op school zit of studeert, moet u misschien een poosje vrij nemen. U begint rustig aan. Misschien kunt u zich moeilijk concentreren op de les. U kunt dingen niet meer zo snel als voor het ongeval of u vergeet details. U merkt dat een rumoerige klas u irriteert of dat u er snel moe van wordt. Dit is normaal na een hersenschudding. Meestal gaat dit vanzelf over. Laat docenten weten dat u een hersenschudding heeft. Het kan nuttig zijn hen deze informatie te geven.

Handige oplossingen

- neem meer tijd om uw werk af te maken;
- neem regelmatig pauzes;
- maak extra aantekeningen;
- stel proefwerken of tentamens uit.

Wat u niet moet doen

In bed blijven tot u beter bent

U heeft misschien meer slaap nodig maar u moet uw hersenen ook genoeg te doen geven om ze te laten herstellen.

Alcohol drinken

Uw hersenen reageren nu anders op alcohol dan u gewend bent. Zolang u niet hersteld bent, verergert het gebruik van alcohol alle symptomen van de hersenschudding.

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 kunt inschatten, mag u weer autorijden.

Sporten

Breng uzelf niet in situaties waarbij u weer een klap tegen het hoofd kunt krijgen. Vermijd activiteiten zoals voetbal en skateboarden tot u bent hersteld. Sommige 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 hulp nodig.

De eerste stap is een bezoek aan uw huisarts. Uw huisarts kan u, als dat nodig is, doorverwijzen naar de NAH-verpleegkundigen van Evean.