

Beschrijving en ontstaan

Onze hersenen zitten veilig opgeborgen in onze schedel, maar toch kan het voorkomen dat ze een stevige klap te verduren krijgen. Een valpartij, een verkeersongeval, enz... kan dit veroorzaken.

Verliest het slachtoffer hierdoor kortstondig (<10 min.) het bewustzijn, dan spreekt men van een hersenschudding of commotio cerebri. Wanneer het slachtoffer terug bijkomt, weet zij/hij vaak niet precies wat er gebeurd is. In de meeste gevallen kan men de gebeurtenissen van juist voor het ongeval niet reconstrueren. Dit noemt men retrograde amnesie, deze verdwijnt meestal binnen het uur.

Verschijnselen

Na een hersenschudding kunnen de volgende verschijnselen optreden:

Direct:

- 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

Wat kan je verwachten?

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 dient men een arts te contacteren.

Indien je na je ontslag uit het ziekenhuis begint te braken en/of je observator vindt dat je suffer wordt, dient men een arts te contacteren.

Na 24 uur is het acute karakter verdwenen.

De eerste dagen of weken na het ongeval kan je nog onplezierige verschijnselen ondervinden, deze zijn meestal van tijdelijke duur.

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.

Je kan het beter wat rustig aan doen en je hersenen tijd geven om te herstellen, voordat je je drukke bezigheden weer oppakt.

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

Behandeling

Een hersenschudding wordt conservatief met bedrust, rust behandeld. Naargelang de ernst van de hersenschudding dien je één tot vier weken te rusten. Bij klachten over hoofdpijn kan de arts een pijnstiller voorschrijven.

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

Wat je NIET moet doen

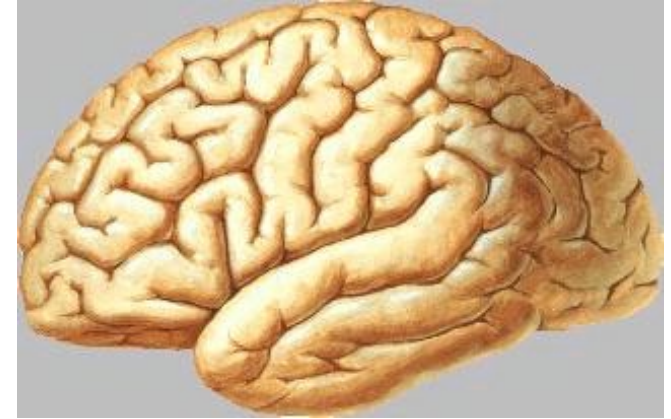
- In bed blijven tot je beter bent. Je hebt misschien meer slaap nodig, maar je moet je hersenen ook wat te doen geven om ze te laten herstellen.
- Langdurig tv kijken, computerspelletjes spelen of op je P.C. werken, langdurig lezen.
- Alcohol drinken. Zolang je niet hersteld bent, verergert het gebruik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

