

Hersenschudding

Concussion

U heeft een hersenschudding opgelopen. Wat is een hersenschudding? Wat kunnen de gevolgen zijn van een hersenschudding? En wat kunt u het doen om te herstellen? Dat en meer leest u in deze folder.

Wat is een hersenschudding?

Een hersenschudding ontstaat door een klap op het hoofd en wordt ook wel licht schedelhersenletsel genoemd. U wordt duizelig of raakt bewusteloos. Meestal duurt het enige tijd voor de hersenen hiervan herstellen. Zolang de hersenen niet in orde zijn, kunnen klachten optreden.

In het ziekenhuis vragen wij u wat u zich herinnert van voor en na het ongeluk. Dit vragen wij omdat iedereen die een hersenschudding oploopt een 'gat' in zijn geheugen heeft. Dit gat begint kort voor u bewusteloos raakte en eindigt enige tijd daarna. Waarschijnlijk zult u zich deze periode nooit meer goed herinneren. Dit is geen reden voor ongerustheid. De gebeurtenissen rondom het ongeval zijn door de klap tegen uw hoofd niet goed in uw geheugen vastgelegd.

Klachten

De eerste dagen of paar weken na het ongeval kunt u zich onplezierig voelen. Dit is meestal tijdelijk. Een speciale behandeling is niet nodig. Als u een druk leven leidt, een zware baan heeft, een zware studie volgt of als er spanningen in uw leven zijn, kunt u meer last hebben van de hersenschudding dan gemiddeld.

Hoofdpijn

Hoofdpijn is de meest voorkomende klacht na een hersenschudding. Het kan verergeren door moeheid of stress. Slapen, rusten of even pauze nemen geeft verlichting. Hoofdpijn verdwijnt meestal vanzelf na een paar dagen of weken. Als de hoofdpijn niet vermindert of juist erger wordt, raden wij u aan 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 opstaat. U kunt het beste plotselinge bewegingen of plotselinge veranderingen van houding vermijden.
- De duizeligheid gaat na enkele dagen vanzelf over. Als de duizeligheid langer dan 2 weken duurt, raden wij u aan 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

Veel mensen hebben moeite zich te concentreren in de periode na een hersenschudding.

- Misschien leest u de krant graag, maar kunt u zich onvoldoende concentreren. Doe dit dan in kleine stukjes. Dit geldt ook voor andere bezigheden waarbij u zich moet concentreren.
- Laat zaken die uw volledige aandacht nodig hebben, liggen tot u zich beter voelt. Doe belangrijke zaken op momenten dat u zich fit voelt.

Vergeetachtigheid

In de periode na de hersenschudding kunt u minder goed dingen onthouden. Soms kunt u zich een telefoonnummer of een naam van een bekende niet herinneren. Of u wilt iets pakken en weet niet meer waar het ligt. Maakt u zich hier geen zorgen over, 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, loopt u bijvoorbeeld tegen een tafel aan, of laat u dingen uit uw handen vallen. Doe het dan wat rustiger aan. Uw hersenen zijn het controlecentrum voor het hele lichaam. Ze verwerken de informatie die via uw ogen, oren en andere zintuigen binnenkomt. Daarna sturen ze de juiste signalen naar de juiste spieren om ervoor te zorgen dat u iets kunt doen. Na een hersenschudding kan dit tijdelijk minder goed gaan. Neem voorlopig 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 en het duurt wat langer voor ze iets af krijgen.

- Vraag anderen te herhalen wat ze hebben gezegd of stel zelf vragen.
- Geef uzelf de extra tijd die u nodig heeft om uw taken af te maken.
- Vermijd situaties waarin u 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 u en 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 die hen irriteert een goede oplossing.
- Anderen proberen zich te ontspannen om zich wat meer op hun gemak 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 (mits de vermoeidheid dit toelaat).
- De prikkelbaarheid is erger als u moe bent, dus ook rust zal helpen.

Gevoeligheid voor geluid

Uw hersenen zorgen ervoor dat u allerlei omgevingsgeluiden niet opmerkt en dat ze niet storend zijn. Na een hersenschudding doen uw hersenen dit tijdelijk minder goed. U merkt dat (omgevings)geluiden u storen. Leg dit uit aan familie en vrienden en vraag hen geen lawaai te maken. Heeft u jonge kinderen aan wie u dit niet uit kunt leggen? Misschien kunt u ze een paar dagen ergens laten logeren. Het is mogelijk dat u een rinkelend geluid hoort. Ook dit gaat meestal vanzelf over.

Problemen met zien

Na een hersenschudding kunt u moeite hebben met het goed richten van uw blik. U ziet dan wazig of dubbel. De hersenen hebben tijdelijk moeite met afstemmen van de beelden uit beide ogen. Uw gezichtsvermogen is waarschijnlijk niet veranderd. U hoeft geen opticien te raadplegen. Misschien bent u overgevoelig voor fel licht. Ook dit gaat meestal snel voorbij.

Wat kunt u doen om de klachten te verminderen?

Doe rustig aan

Uw hersenen hebben de tijd nodig om te herstellen.

Informeer uw omgeving

De gevolgen van een hersenschudding zijn vaak niet zichtbaar. Daarom is het soms moeilijk voor anderen om te begrijpen waar u last van heeft. U zult dit misschien moeten uitleggen aan uw werkgever, docenten, familie en vrienden. U kunt hen ook deze folder laten lezen.

Weer aan het werk

U kunt 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 wat u doet.

- Werkt u bijvoorbeeld in een rumoerige omgeving en bent u nog gevoelig voor geluid? Dan kunt u beter wachten totdat u het geluid weer kunt verdragen.
- Als u zware machines bedient, moet u alert kunnen zijn.
- Hoe snel en hoe erg vermoeid u raakt is ook van belang bij het hervatten van uw werk.
- Vermoeidheid vermindert uw concentratie en u werkt minder efficiënt.
- Wanneer u begint met werken, moet u misschien extra pauzes nemen of kortere dagen werken. Deze maatregelen zijn slechts korte tijd nodig. U kunt met uw werkgever of Arbo-arts overleggen welke stappen u het best kunt nemen om het werk te hervatten.

Weer naar school

Als u op school zit of studeert, moet u misschien een tijdje vrij nemen. Begin daarna rustig aan, maar het kan zijn dat u nog wel last heeft van de hersenschudding:

- U kunt zich moeilijk concentreren op de les.
- U kunt dingen niet meer zo snel of vergeet details.
- U merkt dat een rumoerige klas irriteert of vermoeiend is. Meestal gaat dit vanzelf over.

Laat docenten weten dat u een hersenschudding heeft. Het kan nuttig zijn hen informatie (bijvoorbeeld deze folder) te geven, die helpt te begrijpen welke problemen u ervaart.

Tips

- Neem meer tijd om het werk te doen.
- Neem regelmatig extra pauzes.
- Maak extra aantekeningen.
- Overleg met docenten om toetsen of tentamens uit te stellen.

Wat kunt u beter niet doen?

- In bed blijven tot u beter bent. U heeft misschien meer slaap nodig, maar het is ook belangrijk uw hersenen 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.
- Sporten. Breng uzelf niet in situaties waarbij u weer een klap tegen het hoofd kunt krijgen. Vermijd activiteiten als voetbal en skateboarden tot u bent hersteld. Sommige sportverenigingen hebben richtlijnen hiervoor, vraag uw sportclub om advies.

U mag pas weer autorijden als u zeker weet dat:

- uw concentratie voldoende is
- u snel genoeg kunt reageren op onverwachte situaties
- u afstanden goed kunt inschatten.

Wanneer moet u weer contact opnemen met uw arts?

In de volgende gevallen dient u direct weer contact op te nemen met uw arts:

- In de eerste dagen of weken een snelle verslechtering van uw toestand
- Forse toename van hoofdpijn
- Herhaaldelijk braken
- Verwardheid
- Sufheid (u bent moeilijk te wekken)

Concussion

You have suffered a concussion. What is a concussion? What can be the consequences of a concussion? And what can you do to recover? These and other issues are explained in this leaflet.

What is a concussion?

A concussion is caused by a blow to the head and is also called a light head injury. You become dizzy or lose consciousness. Usually, it takes some time for the brain to recover from this. As long as the brain has not recovered, symptoms may occur.

In hospital, we ask you what you remember from before and after the accident. We ask this because everyone who has a concussion has a 'gap' in his memory. This gap begins shortly before you became unconscious and ends sometime afterwards. You will probably never remember this period well. This is no cause for alarm. The events surrounding the accident are not well captured in your memory, because of the blow to your head.

What symptoms could you have?

- During the first few days or weeks after the accident, you may feel uncomfortable. This is usually temporarily. Special treatment is not required.
- If you lead a busy life, have a difficult job, are studying seriously or if there is stress in your life, you may suffer more than average from the concussion.

Headache

Headaches are the most common complaint after a concussion. They can be aggravated by fatigue or stress. Sleeping, resting or taking a break provides relief. The headaches usually disappear after a few days or weeks. If the headaches do not decrease, or even become worse, we recommend that you go to your family doctor.

Dizziness

You will notice that things around you spin if you move your head quickly, or when you stand up quickly. You can best avoid sudden movements or sudden changes in posture. The dizziness will go away by itself within a few days. If the dizziness lasts longer than 2 weeks, we advise you to go to your family doctor.

Fatigue

In the beginning, even the smallest effort can be very tiring. You will notice that you need more sleep than usual. If necessary in the first few weeks, go to bed if you are sleepy, even though it is in the middle of the day.

Concentration problems.

Many people have trouble concentrating in the period following a concussion.

- Maybe you enjoy reading the newspaper, but you cannot concentrate enough. Do this a bit at a time. This also applies to other activities for which you need to concentrate.
- Leave matters that require your full attention until you feel better. Do important things during the times that you feel fit.

Forgetfulness

In the period after the concussion, you could have trouble remembering things. Sometimes you cannot remember a phone number or a name of a person you know. Sometimes, you want to grab something and do not know where it is. Do not worry about this, these memory problems will disappear by themselves after a while. Until then, it may be useful to make note of dates and appointments.

Clumsiness

Maybe you are temporarily less handy than usual, you are a bit shaky when walking, or, for example, you bump into a table or drop things you are holding. It is then a good idea to take things a bit easier. Your brain is the control centre for the entire body. It processes the information that comes in through your eyes, ears and other senses. Then they send the right signals to the appropriate muscles to make sure that you can do something. After a concussion, this process may be temporarily disturbed. Take a little more time to do things for the time being.

Sluggishness

Some people notice after a concussion that they are thinking slower. They have difficulty following conversations or carrying out instructions and it takes longer for them to complete something.

- Ask others to repeat what they have said or ask questions yourself.
- Allow yourself the extra time you need to complete your tasks.
- Avoid situations where you are under pressure to do things quickly.

Irritability

After a concussion, some people get easily irritated by things that would not upset them otherwise. This can be difficult for you and your environment. The brain is also the control centre for your emotions. After a concussion, you may not have as much control over your emotions as you normally would. There are various ways to deal with this.

- For some people, leaving the room or walking away from a situation that irritates them is a good solution.
- Others try to relax in order to feel a bit more at ease.
- You can also try to counter the feeling of irritation by seeking distractions. For example, try taking a short walk or go cycling (if fatigue permits).
- The irritability is worse when you are tired, so resting will also help.

Sensitivity to sound

Your brain ensures that you do not notice all kinds of environmental sounds, and that they are not disruptive. After a concussion, your brain's ability to do this is temporarily reduced. You notice that ambient or other sounds disturb you. Explain this to family and friends and ask them not to make noise. Do you have young children to whom you cannot explain this? Maybe you can have them stay somewhere else for a few days. It is possible that you will hear a ringing sound. Again, this usually corrects itself.

Problems with vision

After a concussion, you may have difficulty properly focusing your vision. Your vision will be blurred or you will see double. The brain finds it temporarily difficult to align the images from both eyes. Your eyesight has probably not changed. You need not consult an optometrist. Maybe you are hyper-sensitive to bright light. This, also, usually passes quickly.

What can you do to reduce the symptoms?

- Take it easy. Your brain needs time to recover.
- Let those around you know. The effects of a concussion are not visible. Therefore, it is sometimes difficult for others to understand what you are experiencing. You will perhaps have to explain this to your employer, teachers, family and friends. You can also let them read this leaflet.

Going back to work

You can go back to work if you no longer have continuous headaches, double vision and dizziness. The best time to start again depends on how you feel and what kind of work you do.

- For example, do you work in a noisy environment and are you sensitive to noise? Then you should wait until you can tolerate noise again.
- If you operate heavy machinery, you must be alert.
- How fast and how severely tired you become is also important when you resume your work.
- Fatigue reduces your concentration and makes you work less efficiently.
- When you start working, you may need to take extra breaks or work shorter days. These measures will only be necessary for a short time. You can best discuss with your employer or occupational health physician what steps you can take to resume work.

Back to school

If you are in school or are studying at a college or university, you may need to take some time off. Take things a bit easy when you start again, but it may be that you still have some symptoms from the concussion, such as:

- difficulty concentrating on the lessons;
- difficulty working as fast or a tendency to forget details.
- a noisy classroom is irritating or tiring. These symptoms usually go away by themselves.

Let your teachers know that you have had concussion. It may be useful to give them some information which helps them understand what problems you are experiencing (for example, this leaflet).

Tips

- Take more time to do the work
- Take extra breaks regularly
- Make additional notes
- Talk with teachers about postponing tests or examinations.

What should you not do?

- Stay in bed until you better. You may need more sleep, but it is also important to give your brain enough to do so that it can recover.
- Drink alcohol. Your brain now reacts differently to alcohol than usual. As long as you have not recovered, the use of alcohol aggravates all the symptoms of concussion.
- Sports. Do not put yourself in situations where you could get to a blow to the head again. Avoid activities such as football and skateboarding until you have recovered. Some sports clubs have guidelines for this, ask your club for advice.
- Drive a car or motorcycle.

You must not drive again until you are sure that:

- your concentration is sufficient.
- you can respond to unexpected situations quickly enough.
- you can estimate distances well.

When do you need to call your doctor?

Please call your doctor in case of

- Deterioration of your condition in the first days or weeks
- Increase of the headache
- Repeatedly vomit
- Confusion
- Drowsiness (one can hardly awake you)

Vragen?

U kunt ons gewoon bellen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op of kijk op www.olvg.nl Heeft u vragen over de vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota

Meer informatie online

- www.olvg.nl/neurologie
- www.neurologie.nl

Contact

polikliniek Neurologie, locatie Oost

T 020 599 30 45 (werkdagen 8.15 – 16.30 uur)
P3

polikliniek Neurologie, locatie West

T 020 510 88 83 (werkdagen 8.15 – 16.30 uur)
route 12

afdeling Spoedeisende Hulp (SEH), locatie Oost

T 020 599 30 16 (dag en nacht bereikbaar)

afdeling Spoedeisende Hulp (SEH), locatie West

T 020 510 89 11 (dag en nacht bereikbaar)

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 7 mei 2020, foldernr.0277