

Ik heb een hersenschudding

In het kort

- U heeft een hersenschudding als u door een klap tegen uw hoofd bewusteloos raakt en daarna niet meer weet wat er is gebeurd.
- U heeft vaak ook hoofdpijn en last van licht en geluid.
- Soms bent u verward, suf, misselijk, of moet u overgeven.
- Zorg dat iemand u de eerste 24 uur regelmatig wekt en controleert hoe het met u gaat.
- Gebruik geen alcohol, slaap- of kalmeringstabletten en geen andere pijnstillers dan paracetamol.
- Bel direct de huisarts als u suf of verward wordt, bij toenemende hoofdpijn, misselijkheid en overgeven.

Wat is een hersenschudding?

U heeft een hersenschudding als u door een harde klap tegen uw hoofd bewusteloos raakt en zich daarna bepaalde dingen niet meer kunt herinneren:

- U bent minder dan 15 minuten bewusteloos geweest.
- U weet niet meer wat er kort vóór of (tot één uur) ná het ongeval gebeurd is.

U kan na het ongeval wel normaal praten en dingen doen, maar u kan zich hier later niets meer van herinneren.

Wat zijn de verschijnselen van een hersenschudding?

- Tijdelijke bewustzijnsverlies van maximaal 15 minuten.
- Geheugenverlies na het ongeval van maximaal 1 uur.
- Hoofdpijn.
- Verwardheid.
- Sufheid.
- Misselijkheid en braken.
- Last van licht of geluid.

Kan een hersenschudding kwaad?

Een heel enkele keer ontstaat door zo'n val of klap een zwelling of bloeding in de schedel. Dat gebeurt uiterst zelden, maar het gevaar bestaat dan dat de hersenen onder druk komen te staan.

Omdat zo'n bloeding of zwelling niet zichtbaar is en heel geleidelijk kan ontstaan, is het belangrijk dat de eerste 24 uur na de val of klap andere signalen in de gaten worden gehouden.

Adviezen bij een klap op het hoofd

Heeft u (of uw kind) een flinke klap tegen het hoofd gehad, dan is het verstandig om naar uw huisarts te

gaan. Zeker met kinderen jonger dan twee jaar.

De huisarts zal precies willen weten wat er gebeurd is en wat de klachten zijn. De huisarts zal, na het lichamenlijk onderzoek, een inschatting maken of u met een wekadvis naar huis kunt of dat u voor verder onderzoek naar het ziekenhuis moet.

Het wekadvis

De eerste 24 uur na de val of klap op het hoofd moet iemand u regelmatig controleren. Dat betekent dat hij of zij bij u moet blijven slapen.

Voor degene die de controles doet, geldt:

- De eerste zes uur controleert u de patiënt ieder uur, daarna iedere twee uur.
- Zorg voor een goede wekker zodat u niet doorslaapt op de momenten dat u de patiënt moet controleren.
- Wek vervolgens de patiënt (niet via de telefoon).
- Spreek hem of haar aan. Vraag bijvoorbeeld naar de naam van de patiënt en vraag waar hij of zij is.
- Als dat niet direct lukt, raak de patiënt dan aan of knijp hem/haar even.
- Als de patiënt niet normaal reageert op uw vragen, neem dan direct contact op met de huisartsenpost of spoedeisende hulp van een ziekenhuis. De sufheid kan op een verslechtering van de toestand wijzen.
- Bel ook direct als de patiënt last heeft van forse hoofdpijn, aanhoudende misselijkheid of herhaald braken.

Het wekadvis moet zorgvuldig worden opgevolgd. Als alles in die 24 uur is goed gegaan, is het niet meer nodig de patiënt iedere twee uur te wekken.

Medicijnen na een val of klap op het hoofd

Bij hoofdpijn mag u alleen *paracetamol* gebruiken. Veel andere pijnstillers hebben als bijwerking dat het bloed minder gauw stolt. Hierdoor kan een bloeding extra lang doorgaan.

Gebruik geen slaaptabletten en geen alcohol de eerste dagen na de klap tegen het hoofd. Deze middelen maken u suf. Het is dan niet meer mogelijk te controleren of u suf wordt door de hersenschudding.

De klachten zullen overgaan met rust. U hoeft niet op bed te gaan liggen, maar doe uw dagelijkse dingen rustig aan. Krijgt u hoofdpijn en bent u moe, ga dan even liggen.

Hoe gaat het verder bij een hersenschudding?

Hoe lang het duurt voordat u herstelt bent, is voor ieder verschillend. Hoe langer de periode is die u zich niet kunt herinneren, hoe langer het herstel kan duren. Stel dat er een geheugenverlies bestaat van één uur, kan het herstel een paar weken zijn, maar is er een geheugenverlies van een dag dan duurt het herstel vaak maanden. Soms blijven er klachten als vermoeidheid, hoofdpijn of concentratieproblemen bestaan. De meeste mensen hebben na enkele weken geen klachten meer.

Wanneer direct contact met uw huisarts?

Na een hersenschudding kan de sufheid of verwardheid zo erg worden dat u niet meer zelf uw huisarts kunt bellen. Daarom moet u een huisgenoot, kennis of verzorger vragen om de eerste 24 uur op u te letten en regelmatig te controleren hoe het met u gaat.

Neem direct contact op met een huisarts bij één (of meer) van de volgende verschijnselen:

- Fors toenemende hoofdpijn.
- Aanhoudende misselijkheid.
- Herhaald braken.
- Verwardheid.
- Sufheid.

Bron-URL: <https://www.thuisarts.nl/hersenschudding/ik-heb-hersenschudding>