

Herstel na licht hoofd/nek trauma

Algemene informatiefolder

Wat is een hoofd-/nektrauma?

Onder een hoofdtrauma wordt verstaan elke vorm van trauma of letsel van het hoofd. Dit kan zowel direct als indirect zijn, zoals door een val op het hoofd, het hoofd met kracht stoten of een hard voorwerp tegen het hoofd krijgen. Als de klap hard genoeg is, dan komt het hersenweefsel tegen de binnenkant van de schedel aan.

Een hoofdtrauma kan gepaard gaan met nektrauma door de beweging die op het moment van een klap tegen het hoofd gemaakt wordt.

De hersenen worden omgeven door vocht, ze zitten dus los van de schedel. Als het hoofd een harde schok of klap krijgt, dan schudden de hersenen. Bij het schudden kan rek aan de uitlopers hersencellen optreden. Hierdoor wordt informatie van de ene naar de andere zenuwcel (tijdelijk) vertraagd verwerkt. Daarnaast worden ook de prikkels van buitenaf en van binnenuit het lichaam minder goed gefilterd, zoals geluid, licht of pijn. Alles komt intenser binnen. Dit kan leiden tot een stressreactie van het lichaam. Hierdoor wil je je bijvoorbeeld terugtrekken van harde prikkels, zoals lawaai of fel licht, en kun je je minder makkelijk concentreren op taken. Door deze stressreactie kun je ook lichamelijke klachten krijgen zoals (spannings-)hoofdpijn en/of nekpijn.

Wat zijn klachten direct na hoofd/nek trauma?

Als het hoofd een harde schok of klap krijgt, kan iemand bewusteloos raken. Bij licht hoofd/nek trauma duurt dit een paar seconden tot maximaal 30 minuten. Ook als er geen bewustzijnsverlies is geweest, kunnen klachten resteren. Ook komt het voor dat iemand zich niets herinnert van de tijd direct na de schok of klap. Na licht hoofd/nek trauma duurt dit geheugenverlies hooguit een paar minuten tot maximaal 24 uur. We noemen dit posttraumatische amnesie (PTA). Hoe langer de duur van de PTA, hoe groter de kans op restverschijnselen. Feit is dat deze herinneringen van de tijd na het letsel meestal niet terugkomen. Het geheugen was op dat moment niet in staat om gebeurtenissen op te slaan; deze herinneringen zijn dus ook niet 'terug te halen'.

Overige klachten direct na trauma:

- hoofdpijn
- verwardheid
- sufheid
- misselijkheid en/of braken
- instabiel lopen
- duizeligheid

Welk onderzoek is nodig na licht hoofd/nek trauma?

In de meeste gevallen is een beoordeling door een (huis-)arts voldoende om de diagnose te stellen. Een CT- of MRI-scan van nek of hoofd laat vaak geen afwijkingen zien ondanks de langdurige klachten.

Wat kun je (zelf) doen om het herstel te bevorderen?

Algemene adviezen:

- Houd maximaal 2-3 dagen (volledige) rust en bouw daarna activiteiten gedoseerd op, eerst thuis en dan op het werk; de klachten zijn (erg) vervelend, maar je kunt de hersenen niet 'kapot' maken.
- Wissel denktaken, kijktaken, bewegen en rust af; herstel kost tijd, forceren kan de klachten juist verergeren.
- Hanteer de 'stoplicht methode': groen is ontspannend, oranje (licht) is inspannend en rood is te inspannend. Probeer rood te voorkomen en juist oranje op te zoeken om te komen tot opbouw. Eventueel kan een 'tijdschrijflijst' app meer inzicht geven of je, je activiteiten goed verdeelt over de dag en week.

Adviezen met betrekking tot bewegen:

- Fysieke inspanning bevordert de doorbloeding van de hersenen en daarmee ook het herstel na hoofd/nek trauma. Beweeg minimaal een halfuur per dag. Hierbij is belangrijk om te starten met weinig prikkels en deze gedoseerd weer toe te gaan voegen aan je activiteiten (bijv. geluid, licht of een onrustig beeld, zoveel mogelijk uit te schakelen om tot een goede opbouw te komen).
- Bouw fysieke activiteiten gedoseerd op. Je mag je grenzen opzoeken, maar er niet te veel overheen gaan. Begin bijvoorbeeld met 1-3 x per dag wandelen in een rustige omgeving met vlakke ondergrond. Dit kunt u vervolgens langzaam uitbreiden en als dat goed gaat, langzaam prikkels toevoegen. Vergelijk de opbouw met het trainen voor een marathon; je begint met 1 km en bouwt rustig op, anders krijg je blessures.
- Algemene regel bij opbouw bewegen/sport: beter vaker en kort dan minder vaak en lang.

Adviezen om de nachtrust te bevorderen:

- Regelmatige slaapgewoonte: iedere dag op dezelfde tijd naar bed en op dezelfde tijd opstaan.
- Overdag niet slapen of, als dat niet anders kan, liever kort rusten (15-30 minuten), vaker op een dag en op vaste tijden (zonder te slapen). Rust bij voorkeur liggend. Rust betekent ook: geen scherm (tv, mobiel) aan of muziek op etc.; zorg voor een prikkelarme omgeving.
- Indien je veel moeite hebt met het verwerken van prikkels (licht, geluid etc.), is het soms (wel) verstandig om overdag kort te slapen. Zo maakt u het hoofd 'even helemaal leeg' wat ervoor kan zorgen dat het slapen 's nachts beter en rustiger verloopt. Een middagslaap kunt u het beste doen tussen 12.00 - 14.00 uur en maximaal 1 uur (zet de wekker!).
- Gebruik zo weinig mogelijk stimulerende middelen, zoals koffie, thee, chocolade, alcohol en sigaretten; zeker enkele uren voor het slapen.
- Lichaamsbeweging kort voor het slapengaan kan het slapen ten goede komen.
- Zorg voor een rustige en comfortabele slaapkamer; een frisse temperatuur, een goed bed, een geluidsarme omgeving (evt. oordopjes). Doe een uur voor het slapen gaan geen visueel inspannende taken meer, zoals tv kijken of beeldschermwerk (inclusief mobiele telefoon). Gebruik het bed alleen voor slaap en seks.

Bedenk: een goede nachtrust is net zo belangrijk voor de gezondheid als goede voeding en regelmatige beweging!

Adviezen bij problemen in de prikkelverwerking, sensore integratie:

- Demp enerzijds prikkels als er (te) veel prikkels zijn: draag bv. oordopjes bij erg hinderlijk geluid en/of op het werk om u beter te concentreren; draag bv. een zonnebril bij fel (TL-) licht of dim het licht als dit (te) fel is.
Maar anderzijds:
- Bouw prikkels gedoseerd op waar mogelijk. Vermijd niet teveel, want dan worden prikkels steeds slechter verdragen. Zet bijvoorbeeld op een rustige dag (achtergrond)muziek op of doe (bewust) lampen in huis aan om deze prikkels beter te leren verdragen.
- Algemene regel bij opbouw van prikkels: ga regelmatig iets over grenzen heen, zoek de klachten op, maar niet teveel, niet te vaak en niet te snel; klachten moeten steeds na een korte pauze weer verdwijnen.
- Bedenk: bij (te) veel prikkels 'loopt het brein als het ware over'. Sommige mensen worden erg prikkelbaar (snel boos, emotioneel etc.) als de hoeveelheid prikkels op een dag teveel wordt.

Adviezen bij piekeren/spanningsklachten:

- Overweeg mindfulness oefeningen, bijvoorbeeld met de 'vgz mindfulness coach' app

Wat zijn de klachten langere tijd na licht hoofd/nek trauma?

Over het algemeen nemen de klachten geleidelijk af. De meeste mensen kunnen hun dagelijkse bezigheden geleidelijk weer oppakken. Een aantal patiënten houdt echter nog weken tot maanden klachten. Als deze klachten langer dan 4 weken tot 3 maanden aanhouden, is sprake van vertraagd herstel. We spreken dan van een postcommotionele klachten. De klachten kunnen per persoon verschillen. Klachten die vaak voorkomen zijn:

Problemen in de denkfunctie(s)/cognitie

- aandachtsproblemen
- concentratieproblemen
- geheugenproblemen
- trage informatieverwerking, langzamer denktempo
- overprikkelingsklachten, sensore integratie (SI) klachten
- executieve problemen: meer moeite organiseren, overzicht houden, plannen

Psychische klachten

- prikkelbaarheid, korter lontje hebben
- angst
- somberheid

Lichamelijke klachten

- hoofdpijn
- duizeligheid, balansproblemen
- vermoeidheid
- slapeloosheid
- wazig zien, dubbelzien, waarnemen van een bewegend beeld
- oorsuizen (tinnitus)

Zijn er factoren die het herstel kunnen belemmeren?

Uit onderzoek is gebleken dat de psychologische reactie na een ongeval een belangrijke invloed kan hebben op het uiteindelijke herstel. Daarnaast is de manier waarop je omgaat met je klachten (copingstijl) ook van invloed; te weinig doen is niet goed voor het herstel, maar te veel doen ook niet.

Overige herstel vertragende factoren:

- De combinatie van de volgende klachten: problemen met het zien, het denken en/of het evenwicht
- Post traumatische stress (PTSS) klachten: o.a. steeds aan het ongeval denken, nachtmerries, angsten
- Al langer bestaande psychische problemen en/of stressklachten
- Migraine in de voorgeschiedenis
- Een eerder (licht) hoofd/nek trauma
- Al langer bestaande prikkelverwerkingsproblemen zoals bij AD(H)D
- Bepaalde medicijnen, zoals:
- opiaten (oxycodon, tramadol) en benzodiazepines/'pammen' (zoals diazepam, oxazepam en temazepam)

Welke behandelingen zijn er na licht hoofd/nek trauma?

Als ondanks bovengenoemde adviezen onvoldoende verbetering optreedt van je klachten binnen 2 - 4 weken, is het van belang dit te bespreken met de huisarts. Je huisarts kan eerstelijns behandeling(en) opstarten; dat wil zeggen behandeling bij een praktijk buiten het ziekenhuis of revalidatiecentrum. Pas als behandelingen in de eerste lijn onvoldoende verbetering geven na 3 - 4 maanden, kan een verwijzing naar een revalidatiearts of physician assistant (PA) revalidatie zinvol zijn. Bij het intakegesprek bij Rijndam Revalidatie zal door de arts of PA bekeken worden of alle stappen in de eerste lijn al doorlopen zijn. Zo niet, dan kan alsnog (eerst) gekozen worden voor verwijzing naar een of meer eerstelijns therapeut(en) met een controle bij de arts of PA na een aantal weken. (Zie folder 'herstel na licht hoofd/nek trauma – behandeling in de eerste lijn'). Pas als alle stappen doorlopen zijn, dan zou het zinvol kunnen zijn om te starten met interdisciplinaire poliklinische revalidatiebehandeling in een van de ziekenhuislocaties van Rijndam Revalidatie. (Zie folder 'herstel na licht hoofd/nek trauma – poliklinische revalidatie').

Rijndam

Postbus 23181

3001 KD Rotterdam

010 - 241 24 12

info@rijndam.nl

www.rijndam.nl



juni 2024