

HERSENSCHUDDING BIJ EEN KIND

Inleiding

Jij bent in ons ziekenhuis geweest vanwege een hersenschudding. In deze folder vertellen we wat de klachten van een hersenschudding zijn. En waar jij de komende tijd op moet letten.

Wat is een hersenschudding?

Een hersenschudding is een lichte vorm van hersenletsel. Dit kan ontstaan als je valt of een klap op jouw hoofd krijgt. De hersenen werken daardoor tijdelijk niet zo goed. Klachten van een hersenschudding zijn:

- Kortdurende bewusteloosheid (enkele seconden tot minuten);
- Verward reageren;
- Geheugenverlies rond het ongeluk;
- Problemen met concentreren / opletten;
- Hoofdpijn;
- Nekpijn;
- Misselijkheid en overgeven;
- Verwondingen op jouw lichaam
- Verandering in gedrag (bijvoorbeeld prikkelbaarheid of sufheid)

Pijnstilling

In de eerste dagen mag je bij hoofdpijn paracetamol nemen. Bouw na een aantal dagen tot een week de pijnstilling wel af. Lukt dit niet en blijf je last hebben van hoofdpijn? Neem dan contact op met jouw huisarts.

Onze adviezen

Wij vinden het belangrijk dat jij zo snel mogelijk weer bent opgeknapt. Daarom is het belangrijk om een aantal adviezen goed op te volgen. Lees ze allemaal goed door:

- Zorg voor voldoende rust en slaap. Je hoeft echt niet alleen maar in bed te liggen. Dat helpt niet bij het herstel.
- Verminder het gebruik van een beeldscherm. Denk aan televisie, computer, iPad, tablet of telefoon.
- Ga de eerste 6 weken niet sporten waarbij je een klap tegen het hoofd kan krijgen of snel valt. Denk aan voetbal, rugby of boksen. We adviseren om echt even rustig aan te doen.

- Als je minder klacht hebt, dan mag je weer naar school of de kinderdagverblijf. Houd de klachten wel goed in de gaten. Soms is het nodig om het rustig op te bouwen, bijvoorbeeld een ochtend of middag. Als je het lastig vindt om jouw aandacht erbij te houden, dan is dat een teken om even wat rustiger aan te doen. Bespreek dit ook met jouw school of kinderdagverblijf.
- Als jouw hoofdpijn helemaal over is en je weer naar school kan, dan mag je jouw sport langzaam weer oppakken.

Langdurige klachten

De hersenen moeten na een hersenschudding zelf herstellen. Er bestaat geen behandeling om dit te versnellen. Alle klachten zullen dus vanzelf overgaan. Jij geeft vaak zelf aan hoeveel rust je nodig hebt. Als jij veel behoefte hebt om te slapen, dan is dat gewoon goed. Het kan ook zo zijn dat jij behoefte hebt aan een rustig plekje en niet te veel drukte, lawaai of licht. Ook dat is goed. Luister goed naar jouw lichaam. Verder kun je nog een tijdje last houden van bepaalde klachten. Meestal duurt dit niet langer dan 3 maanden. De langdurige klachten kunnen zijn:

- Moeite met concentreren;
- Dingen vergeten;
- Vermoeidheid;
- Duizeligheid;
- Dubbelzien;
- Prikkelbaarheid (snel op iets reageren);
- Hoofdpijn.

Neem contact op als

Na een tijdje hoor jij geen klachten meer te hebben. Neem zo snel mogelijk contact op met ons als jij nog steeds last hebt van:

- Blijven overgeven;
- Niet goed aanspreekbaar of niet alert;
- Verward bent;
- De hoofdpijn erger wordt ondanks paracetamol.

Controle

Je hoeft niet opnieuw naar het ziekenhuis voor een controle. Maak wel een nieuwe afspraak als de klachten langer dan 2 weken aanhouden.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Dan kunt u contact opnemen met uw eigen huisarts of de (vaste) kinderarts. Voor de (vaste) kinderarts kunt u bellen naar de Polikliniek Kindergeneeskunde via 010 - 461 6225 (Gasthuis) of 010 - 893 0000 (Vlietland).