



## LTH (hersenenletsel)

### **Wat is het?**

Bij licht traumatisch hersenenletsel (LTH) worden de hersenen korte tijd door elkaar geschud. Hierdoor verliest de patiënt even het bewustzijn of het geheugen. Dat verlies van bewustzijn kan een paar seconden tot maximaal vijftien minuten duren. Als de patiënt het bewustzijn niet verliest, is er alleen hoofdletsel. De klachten bij hoofdletsel zijn vaak veel minder dan de klachten bij licht hersenenletsel.

### **Wat zijn de klachten?**

Patiënten herinneren zich soms niets meer van het ongeluk en van een poosje daarvoor. Meestal komen de herinneringen tot vlak voor het ongeluk snel weer terug. Het kan ook dat u zich niets meer herinnert van de periode na het ontstaan van het letsel. Dit heet posttraumatische amnesie (PTA). Dit kan een tijdje duren. Omdat de hersenen in deze tijd geen informatie opslaan, verdwijnt de PTA meestal niet. Het heeft dan ook geen zin om te blijven zoeken naar deze herinneringen. Hoe ernstiger het traumatisch hersenenletsel is, hoe langer het bewustzijnsverlies en de PTA duren.

Een licht traumatisch hoofd-/hersenenletsel gaat meestal over zonder restverschijnselen. In de eerste dagen of weken hebben veel patiënten last van 'posttraumatische klachten'. Dat zijn klachten die je krijgt na een ongeluk of trauma, zoals:

- hoofdpijn
- duizeligheid
- wazig zien
- langzamer verwerken van informatie
- geheugen- en concentratieproblemen
- moeite met aandachts- en inspanningstaken
- sneller moe zijn
- slaperigheid
- sneller geïrriteerd zijn
- overgevoeligheid voor licht en geluid
- oorsuizen en gehoorverlies

Dit is heel normaal en meestal niets om u zorgen over te maken. In deze periode is bedrust niet nodig. Het is wel verstandig om het een beetje rustig aan te doen. De ernst van de klachten neemt vaak vanzelf af.

### **Wat is de oorzaak?**

Licht traumatisch hoofd-/hersenenletsel komt door een klap tegen het hoofd of een onverwachte beweging van het hoofd. We weten niet waarom sommige mensen daarna veel meer klachten hebben dan andere mensen.

### **Hoe wordt de diagnose gesteld?**

De arts stelt de diagnose op basis van uw verhaal, uw klachten en/of het verhaal van de mensen die erbij waren. Soms wordt er een scan van uw hoofd gemaakt om te kijken of er bloedingen zijn.

### **Welke behandeling is mogelijk?**

Het is verstandig als u het volgende doet:

#### *Eerste dagen na thuiskomst:*

- U hoeft niet de hele tijd in bed te blijven. Het is het beste als u de tijd in bed rustig vermindert, zodat u binnen een paar dagen weer op de been bent. U kan dan uw normale activiteiten weer uitvoeren.

- Zorg dat u zo min mogelijk televisie kijkt, de computer gebruikt en videospelletjes speelt.
- Drink geen alcohol.
- Neem geen aspirine als pijnstilling. Gebruikt u al aspirine? Dan kan u dit blijven gebruiken in de dosering die u gewend bent, behalve als de arts u een ander advies geeft. Paracetamol mag wel: maximaal 3 x 1000 milligram per 24 uur. Slik de eerste dagen voldoende paracetamol. Door de pijn goed te onderdrukken, is het makkelijker om overdag zo normaal mogelijk te functioneren en 's nachts goed te slapen.

*Wanneer moet u weer contact opnemen met uw arts?*

U moet direct contact opnemen met uw arts in het ziekenhuis via de afdeling spoedeisende hulp als:

- uw klachten in de eerste dagen of weken snel erger worden;
- u flink meer hoofdpijn krijgt;
- u steeds moet overgeven;
- u verward raakt;
- u suf bent (u bent moeilijk wakker te maken).

Als uw klachten langer dan drie maanden duren adviseren we u om contact op te nemen met uw huisarts en/of een neuroloog. Die bekijkt dan of onderzoek en/of (revalidatie) behandeling nodig en mogelijk is.

Neem contact op met uw huisarts als alcoholgebruik of drugsgebruik een oorzaak zijn van uw ongeval. U kan dit met uw huisarts bespreken.

Om hersenletsel te voorkomen wordt het dragen van een helm, bijvoorbeeld op de (elektrische) fiets of bij skiën, schaatsen en contactsporten geadviseerd.

**Meer weten?**

<https://www.hersenstichting.nl/alles-over-hersenen/hersenaandoeningen/hersenschudding>