



Hoe verder na licht traumatisch hersenletsel?

Deze folder geeft jou als jongere of u als ouder informatie over veel voorkomende vragen na het oplopen van traumatisch hersenletsel bij een kind. Onder licht traumatisch hersenletsel verstaan we een hersenschudding door een ongeval, waarbij er geen of minder dan 15 minuten bewustzijnsverlies is doorgemaakt. Meestal herstellen kinderen hier snel van, maar in enkele gevallen ontstaan klachten zoals hoofdpijn, duizeligheid, sneller geïrriteerd zijn en overgevoeligheid voor licht en/of geluid. De gevolgen van traumatisch hersenletsel kunnen voor elk kind anders zijn. Vraag bij twijfel altijd advies aan de behandelend arts.

Activiteiten oppakken



Vroeger werd er wel gezegd dat er na een 'hersenschudding' zes weken rustig aan gedaan moest worden of werd een week bedrust geadviseerd. In Canada is veel onderzoek gedaan naar licht traumatisch hersenletsel en sport. Daardoor weten we dat dit advies niet het beste is voor het herstel van de hersenen.

Belangrijk is juist om te zorgen voor een opbouw in activiteiten met structuur in de dag en dat af te stemmen op de klachten.

Belangrijk is om na twee dagen na licht traumatisch hersenletsel weer een vaste dagstructuur aan te gaan houden. Dus op tijd opstaan op schooldagen, vaste eetmomenten aanhouden en tussendoor rust en activiteiten afwisselen. Rustig bewegen (wandelen, rustig zwemmen, rustig buiten spelen) is juist goed voor het herstel van de hersenen. Als het thuis goed gaat en uw kind geen klachten heeft, kan uw kind het onderwijs weer gaan opbouwen. Bij de een lukt dit sneller dan bij de ander, maar belangrijk is om afspraken te maken over de opbouw en je daaraan te houden. Na drie maanden zijn de meeste kinderen weer volledig hersteld van licht traumatisch hersenletsel (85%). Als uw kind na zes weken door de klachten nog geen of heel beperkt onderwijs volgt of veel klachten heeft, bespreek het dan met de behandelend arts.

Onderwijs



Het advies is om, als het kan, onderwijs weer zo snel mogelijk op te pakken. Dit is natuurlijk afhankelijk van de klachten die er bestaan en de ernst daarvan.

Het is verstandig te beginnen met een paar uur per dag aanwezig zijn in de eigen klas (bv. starten met twee uur per dag of enkele vakken).

Als dat goed gaat, kan het rooster in overleg met school verder worden opgebouwd. Zorg dat er in de dag (op school en buiten school) afwisseling is tussen denk-taken en doe-taken. Voor de hersenen is het juist goed om leren en bewegen af te wisselen. Het kan voorkomen dat vermoeidheid of klachten als hoofdpijn optreden wanneer er weer met school en het maken van huiswerk wordt gestart.

Deze klachten zijn een signaal van overprikkeling/ overbelasting van de hersenen, hierbij gaat niets stuk in de hersenen. Het is een signaal dat de hersenen nog gevoelig zijn.

De klachten moeten binnen een paar uur afnemen als er rust wordt genomen. Door goed op deze klachten te letten, kom je tot een geleidelijk stijgende lijn in het functioneren. Er is geen bewijs dat leren zorgt voor toename van de klachten of dat klachten daardoor langer blijven bestaan na hersenletsel.

Verkeersdeelname



Om uw kind weer veilig te laten fietsen in het verkeer zijn de volgende functies nodig:

- alertheid, reactiesnelheid, zicht en gehoor;
- coördinatie en motoriek;
- aandacht en overzicht in het verkeer;
- conditie.

Als uw kind normaal beweegt én u heeft als ouder geen zorgen dat er op bovenstaande punten iets mis is, fiets dan de eerste keer na het traumatisch hersenletsel samen met uw kind in het verkeer. Als er geen problemen zijn, kan uw kind daarna gewoon weer aan het verkeer deelnemen. Heeft u hierover twijfels, oefen dan nog een paar keer samen. Let daarbij ook op overzicht in het verkeer en reactiesnelheid.

Sporten



Bij licht traumatisch hersenletsel zonder afwijkingen op een scan is het advies om, in de periode van herstel (meestal <3 maanden), een volgende klap op het hoofd te proberen te vermijden. Dit wordt geadviseerd omdat er bij een klap op het hoofd telkens kleine haarscheurtjes ontstaan.

Dit kan ertoe leiden dat er opnieuw klachten veroorzaakt worden of de klachten (tijdelijk) weer toenemen. De kans is dan groter dat je daar ook later last van hebt in het dagelijks leven.

Daarom worden risicovolle sporten (paardrijden, schaatsen, wielrennen en voetballen) en activiteiten waarbij je weer een klap op je hoofd kunt krijgen, in de eerste drie maanden na het letsel afgeraden. Je kunt in overleg met de trainer kijken of je de training aan kan passen (niet koppen!), zodat je toch mee kunt doen. Andere sporten kun je vaak snel weer oppakken. Dit is belangrijk, want bewegen is juist goed voor het herstel na hersenletsel. Als uw kind geen klachten meer heeft mag het sporten en meedoen met wedstrijden weer rustig opbouwen.

Sporten waarbij je wordt blootgesteld aan een groot drukverschil, zoals bijvoorbeeld diepzeeduiken, worden de eerste zes maanden na hersenletsel afgeraden.

Televisiekijken, computeren/smartphone



Televisiekijken, computeren en smartphone gebruik kunnen zorgen voor mentale vermoeidheid (denkmoeheid) bij kinderen na traumatisch hersenletsel. Wanneer u merkt dat het gebruik van beeldschermen veel moeite kost voor uw kind, kan het verstandig zijn om de beeldschermtijd in te korten.

Echter, er bestaan nog geen aparte richtlijnen voor de beeldschermtijd voor kinderen met traumatisch hersenletsel. Meer algemene richtlijnen staan op mediaopvoeding.nl en mijnkindonline.nl. Voor iedereen geldt dat onderzoek heeft aangetoond dat gebruik van een smartphone invloed heeft op de slaapkwaliteit. Het advies is om de nachtmodus in te stellen. Hierdoor wordt het licht gedempt en wordt blauw licht eruit gefilterd.

Slaapproblemen



Na traumatisch hersenletsel kan er sprake zijn van in- en doorslaap problemen. Het is belangrijk om de slaaphygiëne in acht te nemen (zie opvoeden.nl – zoekterm slapen of jouwggd.nl/gezondheid slapen, kindenslaap.com). Wanneer er langere tijd slaapproblemen spelen, neem dan contact op met de huisarts of uw behandelend (revalidatie)arts om de slaapproblemen verder in kaart te brengen.

Kermisattracties



Kinderen kunnen na alle gradaties van traumatisch hersenletsel overgevoelig raken voor prikkels, bijvoorbeeld voor geluid in drukke ruimtes, voor fel licht of hard geluid (harde muziek) of snel knipperende lichten. Er is geen bewijs dat kermisattracties, achtbanen, lasergamen, of andere flitsgevoelige activiteiten (denk bijvoorbeeld aan stroboscopisch licht in een discotheek) negatieve medische gevolgen hebben na hersenletsel.

Vliegen



Er is geen bewijs dat vliegen een gevaar oplevert na hersenletsel. Als er aangetoond letsel is op een scan óf als er sprake is van epilepsie, dan is voorzichtigheid de eerste tijd wel geadviseerd. Overleg in dat geval de eerste drie maanden na het letsel als uw kind wilt of gaat vliegen, hierover vooraf met de behandelend arts.

Vragen?

Mocht u na het lezen van deze folder nog vragen hebben, neemt u dan gerust contact op met de polikliniek Kindergeneeskunde. De polikliniek is op werkdagen tussen 08.00 en 16.30 uur bereikbaar via telefoonnummer (079) 346 2558.

Tot slot

Wij stellen uw mening vanzelfsprekend zeer op prijs. Heeft u opmerkingen of suggesties over deze informatie of over de behandeling, laat dit ons dan weten via bovenstaand telefoonnummer of via info@llz.nl.