

Is een hersenschudding wel zo onschuldig als we denken? Wanneer spreken we trouwens van een hersenschudding? En hoe genees je ervan? De neuroloog legt uit.



NEUROCHIRURGIE

An Keetena

Een klap op je hoofd: blijf waakzaam

“Een hersenschudding is de lichtste vorm van een hersentrauma”, begint prof. dr. Bart Depreitere, adjunct-kliniekhoofd van de dienst neurochirurgie. “Op een CT- of een NMR-scan zie je niets: de hersenstructuren lijken niet beschadigd. Op een functionele NMR-scan, een NMR-scan waarbij je tegelijkertijd een opdracht uitvoert, zul je daarentegen wel zien dat andere hersendelen het van de ‘gestoorde delen’ overnemen bij het uitvoeren van een makkelijke taak.” Omdat een hersenschudding tot nu toe eigenlijk niet meetbaar is, omschrijft de medische wereld het trauma vrij vaag. Men spreekt van ‘een verstoring van bepaalde processen in de hersenen na traumatische

mechanische krachten op het hoofd met een tijdelijk verstoorde hersenfunctie als gevolg’. Veel abstracter kan het niet.

Observatie

Wat precies waar in de hersenen verstoord wordt, is dus niet duidelijk. Oorzaak en gevolg van een hersenschudding zijn dat wel. “Een hersenschudding is altijd het gevolg van een externe impact op het hoofd”, aldus prof. dr. Depreitere. “Dat kan een slag op het hoofd zijn, een bal tegen je schedel of een ongeval met de auto. Je bent meestal een korte tijd bewusteloos en daarna herinner je je weinig van wat er vlak voor of na het ongeval gebeurd is. De dagen

daarna voel je je duizelig en je kunt ook concentratieproblemen hebben.”

Maar ernstiger kan ook. Bloedingen in of rond de hersenen kunnen zich eerst als een hersenschudding voordoen en pas in de uren nadien gevaarlijk worden. “Daarom kom je best altijd naar de spoedgevallendienst als je na een slag op je hoofd een korte periode bewusteloos was of als je je misselijk voelt. Daar houden we je een tijdje in observatie en gaan we aan de hand van eenvoudige vragen en taken na hoe het met je bewustzijn gesteld is. Weet je nog waar je woont? Kun je een hand geven? Kun je je ogen openen? ... Door het risico op bloedingen of

zwellingen maken we je tijdens je slaap ook af en toe wakker. We kijken dan of je nog normaal reageert. Als door een bloeding of een zwelling de druk in de hersenen gevaarlijk oploopt, moeten we daar op tijd bij zijn, anders kun je aan zo'n hersenletsel sterven."

Jong en oud

In het Westen neemt het aantal ernstige hersentrauma's af, maar blijft het aantal hersenschuddingen groot.

"Ben je duizelig na een val?"

Ga dan naar de spoedgevallendienst"

"Daar is een eenvoudige verklaring voor", vertelt professor Depreitere. "Omwille van onder meer de flitscamera's en de airbag is de verkeersveiligheid groter. Er is ook meer maatschappelijke bewustwording dan vroeger. Daardoor daalt het aantal verkeersslachtoffers met zware hersenletsels." Dat het aantal hersenschuddingen toch hoog is en blijft, heeft deels te maken met het alsnauw ouder worden van de bevolking.

"Mensen ouder dan 65 jaar vallen gemakkelijker. Omdat die bevolkingsgroep groeit, is er daar een logische toename van het aantal hersentrauma's, en dus ook van het aantal hersenschuddingen." Een andere bevolkingsgroep die meer vatbaar is voor hersenschuddingen zijn kinderen van 0 tot 10 jaar. "Omdat hun hoofd nog erg groot is in verhouding tot de rest van hun lichaam en omdat hun nekspieren nog niet zo sterk zijn, hebben ze bij het vallen meer kans op een hersenschudding." Maar jongeren van 10 tot 25 jaar lopen nog altijd het meeste risico. "Door hun sport- en andere activiteiten en door de risico's die ze daarbij soms nemen, bereikt het aantal hersenschuddingen voor die leeftijdsgroep een piek", bevestigt ook prof. dr. Depreitere.

Verplichte rust

De gevolgen van een hersenschudding – duizeligheid, concentratieverlies, vermoeidheid... – verdwijnen normaal gezien twee tot drie weken na het ongeval. Een belangrijke voorwaarde is wel dat je veel rust. Prof. dr. Depreitere: "Alleen als je voldoende rust en tijdelijk – meestal vol-

staan twee tot drie weken – een stapje terugzet, zul je snel genezen. En met voldoende rust bedoel ik echt wel 'voldoende rust'. Niet lezen, geen televisiekijken en zeker niet zomaar terug beginnen sporten of werken. Thuisblijven omwille van een hersenschudding is geen vakantie!" Rust je niet genoeg, dan slepen de gevolgen van een hersenschudding vaak veel langer, soms zelfs jaren, aan. Beginnen sporters te vroeg opnieuw te sporten, dan lopen ze

ook veel meer kans op een nieuwe hersenschudding. "En een paar keer snel na elkaar een hersenschudding krijgen is schadelijk. De gevolgen zijn ernstig en blijvend. Zo is wetenschappelijk aangetoond dat sporters na meerdere hersenschuddingen minder scherp staan en niet meer zo goed presteren", weet prof. dr. Depreitere. "Het is trouwens door een aantal herhaalde hersentrauma's bij topsporters in de Verenigde Staten, in een paar gevallen met de dood tot gevolg, dat er nu meer onderzoek naar hersenschuddingen gebeurt. Het American football telt op dit ogenblik 1,5 miljoen spelers.



Professor Depreitere: "Jongeren van 10 tot 25 jaar lopen het meeste risico."

Daarvan krijgt er per seizoen 20 procent een hersenschudding. Dat betekent per seizoen ongeveer 300 000 spelers. Dat is enorm veel!" Geen wonder dus dat onderzoekers meer willen weten over het trauma zelf en over de gevolgen ervan. Verder zoeken ze naar het tijdstip dat je weer mag sporten of aan het werk kunt. Want op die vraag bestaat tot nu toe ook geen duidelijk medisch antwoord. ▶

Wat als je klachten blijft hebben?

Na een licht of een ernstig hersentrauma zijn er altijd mensen die tussen twee stoelen vallen. Ze zijn te goed om opgenomen te worden in een revalidatiecentrum, maar hebben toch blijvende problemen. Daarom heeft UZ Leuven sinds januari 2012 een multidisciplinaire hersentraumaconsultatie. De artsen helpen er onder meer mensen die twee maanden na een hersenschudding nog last hebben. Het team dat deze consultaties doet bestaat uit een psychiater (dr. Dirk Liessens), een revalidatiearts (dr. Hilde Beyens) en een neurochirurg (prof. dr. Depreitere zelf). Via een aantal gerichte vragen proberen ze samen je probleem in kaart te brengen en je te begeleiden.

Voor hulp van dit team neem je contact op met het secretariaat neurochirurgie: tel. 016 34 42 97 of isabelle.vanhoof@uzleuven.be.

www.altijdmooi.be'."/>

Nieuw te Leven!

Elke vrouw heeft het recht om **ALTIJD MOOI** te zijn, voor, tijdens en na kanker.

ALTIJD MOOI
TOUJOURS BELLE

- Pruiken & haarwerken
- Sjaals, mutsen, petten, enz
- Special Care: Lingerie, badmode, kleding, borst protheses
- Beauty: Make-up, verzorging

Lei 6 • 3000 Leuven • Tel. 0476 45 50 83 • www.altijdmooi.be