




Wat je zelf kan doen na een hersenschudding

Let op: Kijk op thuisarts.nl wat je direct na een val of klap op je hoofd moet doen. Houd je aan de adviezen van jouw eigen behandelend arts(en) (zoals de huisarts, bedrijfsarts en/of medisch specialisten en paramedici).
Jouw situatie uniek is en vereist zorg op maat.

EHBO-leefstijl interventies

- Slaap Slaaphygiëne adviezen: thuisarts.nl
- Voeding Regelmatig eetpatroon
Koffie alleen in ochtend
Staken drugs/alcohol/energiedrankjes
- Beweging Start met 20 min per dag wandelen of fietsen
Bouw sport langzaam op met schema
- Stress  Hoe ga je ontspannen? Sport, hobby, piekermoment
Mindfulness, Yoga (nidra)
- Mindset Denk positief, houd het doel voor ogen
- Sociale steun Familie, vrienden

De eerste twee dagen

24-48 uur rust. Geen inspanningen waarbij je je hersenen hard aan het werk zet. Dus niet concentreren op zaken als werken, studeren, plannen, beeldschermen.

Neem geen absolute bedrust.

Bij overgevoeligheid voor licht en geluid: vermijd oordopjes en zonnebrillen

Geen zware lichamelijke inspanningen zoals sporten.

Probeer heftige emoties niet op te zoeken. Praat en schrijf over emoties.

Vermijd activiteiten waar je klachten van toenemen.

Drink geen alcohol.

Bij hoofdpijn (of pijn elders) mag je pijnstillers nemen. Paracetamol (zn. ibuprofen)

Zorg voor voldoende slaap.





Wat je zelf kan doen na een hersenschudding

De eerste weken

BIRO: activiteiten afwisselen

Beweging: zorg voor lichamelijke inspanning. Start met 20 min wandelen/fietsen.

Inspanning: cognitieve taak (een denk-taak) zoals lezen, puzzelen, praten

Rust: 20 min liggen met ogen dicht, evt. meditatieoefening /ademhalingsoefening

Ontspanning: hobby. (kleurboek) tekenen, schilderen, boetsen etc.

mediteren, ademhalingsoefeningen, muziek luisteren (binaural sounds), knuffelen

Activiteiten opbouwen

Start met kleine huishoudelijke taken: opruimen of vaatwasser inruimen.

Bereid óf de duur óf de intensiteit van de activiteiten uit, maar niet allebei tegelijk.

Bouw schermtijd langzaam op, want dit is heel belastend voor je brein wat betreft prikkels en nadenken.

Ga na iedere 1,5-2 uur activiteiten (B,I,O) 20 minuten liggen met je ogen dicht.

Slapen

Houdt een vast slaapritme aan: sta op hetzelfde tijdstip op en ga rond hetzelfde tijdstip naar bed. Probeer overdag niet te slapen, behalve als het echt niet anders gaat.

Zo nodig na iedere 1,5-2 uur activiteiten maximaal 20 min met je ogen dicht op bed liggen (eventueel met een meditatieoefening of binaural sounds).

Voeding

Zorg voor gezonde voeding.

Eet onverzadigde vetten (vette vis, noten, zaden, plantaardige oliën, avocado

Drink geen koffie, cola of energy drinks meer in de middag of avond.

Vermijd alcohol en drugs gebruik.

Verkeersdeelname

Gebruik als (snor)fietsers een helm in het verkeer, ter bescherming tegen nieuw hersenletsel.

Klachten kunnen de rijvaardigheid beïnvloeden. Iedereen heeft een eigen verantwoordelijkheid. Hervat het autorijden pas als de klachten niet meer belemmerend zijn voor het dagelijks functioneren.





Wat je zelf kan doen na een hersenschudding

Terugkeer naar sport

Pak 24-48 uur na het letsel activiteiten geleidelijk op.

Voordat sporters weer op wedstrijdniveau belastbaar zijn, moeten ze zes fases doorlopen. Een sporter mag pas naar de volgende fase gaan als hij de activiteiten kan uitvoeren zonder dat symptomen optreden. Iedere fase neemt 24 uur of langer in beslag, waardoor het herstel vaak minimaal een week duurt. Het volledige herstel voor complexe taken kan echter wel twee maanden in beslag nemen.

De zes fases:

1. Dagelijkse activiteiten die geen symptomen veroorzaken
2. Lichte aerobe inspanning (wandelen, rustig fietsen), geen krachttraining
3. Sport-specifieke oefeningen zonder impact op het hoofd (rennen)
4. Complexe sport-specifieke oefeningen zonder fysiek contact (pass-oefeningen), lichte krachttraining
5. Normale training met fysiek contact (na medische goedkeuring)
6. Wedstrijden spelen

Pak geen sport op waarbij er risico is op een (meervoudige) hersenschudding. (Vechtsporten of contactsporten: bv boksen of (prof)voetbal.

Draag bij sporten met kans op hoofdletsel, zoals schaatsen en paardrijden, een helm.

Hoe je sporten kan opbouwen

(KNVB-polikliniek voor Sport gerelateerde Hersenschuddingen)

Duur activiteit tot klachten	Uitbreiding in duur
< 5 min	15 - 30 sec
5 - 15 min	1 - 2,5 min
15 - 30 min	2,5 - 5 min
30 - 60 min	5 - 10 min
> 1 uur	10 - 15 min

- Per 1-2 dagen opbouwen
- Zo nodig 1 week op hetzelfde niveau blijven
- Lukt het niet: volgende keer de stap halveren in tijd, net zo lang tot het wel lukt. Dan opbouwen met die kleinere stap.





Wat je zelf kan doen na een hersenschudding

Terug naar werk

Let op: Houd je aan de adviezen van jouw eigen bedrijfsarts.
Jouw situatie uniek is en vereist zorg op maat.

Intensiteit

Plannen is het moeilijkst voor het brein: vraag daar hulp bij.

Tijdsduur: zie tijdschema bij Hoe je sport kunt opbouwen

Bouw werk tweewekelijks op: 2x1 uur, 3x1 uur, 4x1 uur, 4x1,5 uur, 4x2 uur, 4x2,5 uur etc.
Experimenteer met wat het beste werkt voor jou in overleg met leidinggevende en bedrijfsarts.

Beeldscherm gebruik (KNVB)

Lezen van papier gaat makkelijker dan van een scherm.

Contrast/brightness NIET verlagen (scherm gaat dan ongemerkt flikkeren)

Gaming monitor met 144Hz verversingssnelheid of Direct Current Modulation geeft een rustiger beeld en het beeldscherm werk is daardoor makkelijker vol te houden.

Eventueel kan een beeldschermbril helpen.

Adviezen werkhervatting: Do's (Condite)

Start met kleine stapjes: 4x 1 uur, 4x1,5 uur, 4x2 uur, 4x 2,5 uur etc.

Houdt elke stap in uren 2 weken vol, evalueer en bouw verder op

Liever alle dagen een beetje, dan rustdagen. Op deze manier is er tijdens en na je werkdag ruimte om te herstellen.

Start zo mogelijk met thuiswerken (i.v.m. doseren)

Start met routinewerk (evt. opnieuw inwerken)

Regelruimte: neem regelmatig even pauze in een stille ruimte

Creëer een rustige werkplek.

Zorg voor structuur. Check je werkstrategie (planning, to do list)

Max 30 min achtereen concentreren

Wissel denktaken af met beweging (wandeling, balletje opgooien) en rust

Ontdek hoe lang beeldscherm werk lukt en bereid langzaam uit

Adviezen werkhervatting: Don'ts (Condite)

Wachten met werkhervatting tot ADL functioneren klachtenvrij lukt

Werk met stress / deadlines

Werk met energievreters

Eindverantwoordelijkheid / leidinggevende taken

Lawaai (Maar ook niet continu noise canceling headphone gebruiken)

Multitasking / snel schakelen tussen werkzaamheden

Op een goede dag meer doen. Op een slechte dag minder doen.

