

Informatiefolder

Licht traumatisch hersenletsel



teamrevalidatie
ergotherapie - logopedie - fysiotherapie

Informatiefolder licht traumatisch hersenletsel

In deze folder vind je informatie over wat een licht traumatisch hersenletsel is, wat een verklaring is voor de klachten en informatie over herstel.

Algemeen:

Een licht traumatisch hersenletsel, oftewel een hersenschudding, is een vorm van traumatisch hersenletsel. De indeling van traumatisch hersenletsel is naar ernst: variërend van licht, naar middelzwaar en ernstig. Een hersenschudding valt onder de licht traumatische hersenletsels.

Traumatisch hersenletsel wordt gedefinieerd als een mechanische impact op het hoofd, al dan niet in combinatie met bewusteloosheid en/of de aanwezigheid van geheugenproblemen na het ongeval. De term hersenschudding wordt gebruikt bij patiënten met een licht THL zonder afwijkingen op de CT-scan. U kunt licht traumatisch hersenletsel hebben opgelopen door een val of klap op uw hoofd, of door sport- of verkeersongelukken.

Het beeld:

Bij een hoofdtrauma ontstaan er krachten, die zorgen voor een acceleratie-deceleratie beweging. Bij deze beweging buigt het hoofd eerst achterover en daarna voorover, met een lineaire en/of een rotatiecomponent. Het geeft een acute rek aan neuronen, axonen, gliacellen en de bloedvaten. Voornamelijk de langere structuren, zoals axonen zijn hiervoor gevoelig. Axonen zijn uitlopers van neuronen, zenuwcellen die signalen doorgeven en communiceren met andere hersencellen. De verscheuring van axonen leidt tot axonale schade met bijbehorende micro hemorragiën (puntbloedinkjes). De zwelling die hierbij kan ontstaan, kan ontsteking en een acute stressreactie geven, die zouden kunnen leiden tot het niet goed functioneren van het neurale netwerk.

De ernst hangt samen met de impact. Bij licht traumatisch hersenletsel is alleen geïsoleerd axonale schade in de subcorticale gebieden aanwezig (laag energetisch trauma). Beeldvormend onderzoek, zoals een CT-scan, laat vaak direct na het ongeval geen aantoonbare schade zien. Uit onderzoek blijkt dat een MRI in kwart van de gevallen toch afwijkingen laat zien. Omdat hier geen medische consequenties aan gekoppeld zijn en ook geen andere gevolgen, wordt op basis van kosten en wachtlijsten een MRI weinig uitgevoerd.

Goed om te weten is, dat ondanks dat het neurale netwerk tijdelijk niet goed functioneert, er geen daadwerkelijke neurologische schade aan de hersenen zelf is. De hersencellen, alle bestaande neurale netwerken, zijn niet beschadigd. Het is belangrijk hierin gerustgesteld te zijn.

Verklaring van de klachten:

Meestal verdwijnen de klachten na een licht traumatisch hersenletsel vanzelf na een paar dagen of weken. Maar, soms blijven de klachten wel langer bestaan. Hoe komt dit?

Door de klap is je lichaam in een stressreactie terecht gekomen, die vaak (ongemerkt) aan houdt. Je lichaam reageert op stress en veiligheid.

Autonome zenuwstelsel:

Je lichaam heeft een soort automatische piloot die allerlei dingen regelt zonder dat je je daar bewust over hoeft na te denken. Het autonome zenuwstelsel. Het autonome zenuwstelsel zorgt bijvoorbeeld voor je hartslag, ademhaling, spijsvertering en bloeddruk.

Maar het doet nog meer. Het houdt ook de hele tijd in de gaten of je veilig bent. Het voelt hoe het in je lichaam is, wat er om je heen gebeurt en hoe het contact met andere mensen is. Als het zenuwstelsel denkt dat er gevaar is, bereidt het je lichaam je voor om te reageren. Het trauma zorgt er dus op deze manier ook voor dat je brein in de stress stand komt te staan.

Drie manieren waarop je lichaam reageert:

1. Ventraal vagus - rust en verbinding:

Als je je veilig voelt is dit systeem actief. Je voelt je rustig, kunt goed nadenken en hebt zin om contact te maken, je lichaam is ontspannen.

2. Sympathische systeem - vechten of vluchten:

Als je je bedreigt voelt, gaat dit systeem aan. Je hart gaat sneller, je ademhaling gaat sneller, je spieren spannen zich aan. Klaar om te vechten of te vluchten.

3. Dorsale vagus - bevroren of afsluiten

Als het te groot wordt en je kunt niets doen, schakel je over naar een soort bevrozing. je kunt je dan moe, verdoofd of afgesloten voelen. Soms voel je je dan somber en leeg.

Als je iets ingrijpends hebt meegemaakt kan je zenuwstelsel ontregeld raken. Het blijft dan te lang in de vecht/ vlucht of bevroriesstand staan. Actief ontspannen in je hoofd en lijf is dan niet mogelijk. Daardoor krijg je ook weer klachten als: vermoeidheid, spanning in je lichaam, slaapproblemen, moeite met concentreren, je somber of angstig voelen.

Er is goed nieuws: je kunt je zenuwstelsel helpen om weer in balans te komen. Door bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen of rustige beweging, zoals wandelen of yoga. Een balans in wat je doet en wat je aankan, een dag waarin voldoende ontspanning voorkomt, maar ook structuur, routines zijn belangrijk. Wij helpen jou hiermee en gaan de komende tijd op zoek naar wat bij jou past om weer tot herstel te komen. Het gaat goed komen, maar let op: herstel kost tijd en is geen Quick fix.

De gevolgen:

De impact van een licht traumatisch hersenletsel zijn over het algemeen fors te noemen. Het zijn zogenaamde “onzichtbare gevolgen”, wat voor jezelf vaak al lastig is om in te schatten, maar vooral naar anderen toe een lastig onderwerp is. De gevolgen zijn breed en ontstaan op drie verschillende gebieden:

Fysiek: duizeligheid, hoofdpijn, misselijkheid, spierspanning, evenwichtsproblemen, visuele stoornissen, vermoeidheid, problemen met de motorplanning en problemen met prikkelverwerking. Cognitief: problemen met aandacht, concentratie, geheugen, woordvinden, problemen met dubbeltaken en complexe taken.

Emotioneel: kort lontje, labiel, gefrustreerd of onrustig. Cliënten kunnen soms angstig worden, paniekaanvallen komen voor. En ook de zorgen over het uitblijven van herstel en onbegrip vanuit omgeving, geven soms somberheid of een geïsoleerd gevoel.

Werk en vrijetijdsbesteding buitenshuis (ook sociale contacten en sporten) vallen vaak als eerste af. Maar ook taken in en rond het huis zijn vaak beperkt, zoals in het huishouden of in de rol als ouder. Er ontstaat een verschil in wat mensen willen en wat ook daadwerkelijk lukt.

Herstel:

Nogmaals: de meeste mensen herstellen in 3 tot 6 maanden, maar helaas is dat niet altijd zo.

Ongeveer de helft van patiënten met LTH bezoekt binnen 6 maanden na ontslag uit het ziekenhuis een specialist vanwege aanhoudende klachten. Sommige cliënten houden nog milde klachten, een kleine groep 10-15% ervaren blijvende klachten.

Maar, zoals eerder al gesteld: er is vooral ook goed nieuws: een licht traumatisch hersenletsel kan goed herstellen. De disfunctionerende neurale organisatie is tijdelijk en neurologisch is er geen schade: er is eigenlijk geen reden om niet goed te herstellen.

Om te herstellen geloven wij dat er allereerst een goede basis moet zijn om vervolgens op te kunnen bouwen. Structurele onder- of overbelasting houdt klachten in stand en geven geen ruimte om te herstellen. In de eerste “balansfase” is de behandeling dan ook gericht op deze balans. Eenmaal in de opbouwfase hanteren wij de gedoseerde activatie en opbouw. Lichte klachtenvermeerdering mag en kan hierbij.

Omstandigheden:

Omstandigheden waarin je je bevindt spelen een rol in het herstel:

- Levensfase
- Persoonlijkheidsfactoren
- Latente stressoren

De levensfase bepaalt in hoeverre het ook echt lukt om rust te nemen en te kunnen ontspannen.

Mantelzorg of hele jonge kinderen in huis, het zijn omstandigheden die herstel beïnvloeden.

Persoonlijkheidsfactoren en ervaringen van de cliënt bepaalt de coping. Onze ervaring is dat iedereen last heeft van het doorschieten in zijn of haar eigen coping: cliënten die sterk zijn in doorgaan, gaan te veel door. Cliënten die goed kunnen voelen, voelen te veel. Iedereen heeft hierbij sterke en zwakke kanten. Het is hierbij belangrijk dat je je gehoord voelt, gerustgesteld wordt en weer in je kracht komt te staan.

Latente stressoren, die je tot nu net het hoofd kon bieden en andere latente kwetsbaarheden openbaren zich in het ontregelde brein eerder. Deze stressoren werken belemmerend op het herstel en verdienen aandacht.

In te schakelen expertise:

Zoals eerder aangegeven vraagt een licht traumatisch hersenletsel om een multidisciplinaire aanpak is onze overtuiging. Ergotherapie, muziektherapie en fysiotherapie zijn hierbij onze inzet voor een succesvol resultaat. Soms is er echter nog meer nodig, bijvoorbeeld een neuro optometristisch onderzoek, een coach, een(neuro)psycholoog, traumaverwerking, een psychosomatische therapeut of een doorstart in de tweede lijn.

Herstellijn:

Moeten herstellen van een hersenschudding is een pittige opgave. Het is een individueel traject, waarbij persoonlijke factoren en omstandigheden een rol spelen. Het is, ook voor ons, elke keer weer een uitdaging om de juiste route te vinden. Daarnaast is, ondanks onze hulp en begeleiding, herstellen van een hersenschudding best een eenzaam proces: je moet alles zelf doen en echt begrijpen is voor iedereen in de omgeving lastig.

Herstellen van welk hersenletsel dan ook kost tijd en duurt altijd langer dan dat je wil.

De klachten zijn licht, maar lastig en niet altijd even makkelijk te beïnvloeden. Ook dit kost tijd.

De klachten herstellen niet van de ene op de andere dag, soms gaat dit bijna “stiekem” en merk je pas door de tijd heen dat dingen toch wat makkelijker gaan. De opbouw, gedoseerd, gaat in het begin ook langzaam, omdat dit met beleid moet.

Het is niet populair om te zeggen, maar het is wel een eerlijk verhaal: herstellen van een hersenschudding is zwaar en gaat langzaam. Tijd is nodig om het ontregelde brein weer in balans te krijgen en om daarna weer te activeren.

Algemene adviezen:

Hieronder volgen de eerste wat meer algemene adviezen om een start te maken.

Algemene do's en dont's:

1. Luister naar uw lichaam en hoofd, doe rustig aan.
2. Zorg voor ontspanning.
3. Bouw je activiteiten langzaam op.
4. Luister naar je lichaam, doe een stapje terug als je klachten ervaart.
5. Besef dat hersteltijd nodig heeft, accepteer dit voor nu.
6. Zorg voor voldoende rust tussendoor, maar ga overdag niet slapen.
7. Vertrouw op je herstel.
8. Beperk beeldschermtijd op mobiel, laptop, iPad, tv of computer.
9. Wissel inspannende activiteiten af met ontspanning.
10. Focus niet te veel op herstel, het duurt lang en het leven gaat ondertussen ook door.

Adviezen over activiteiten en bewegen:

- Pas het aantal activiteiten (de belasting) aan op de belastbaarheid die u nu heeft.
- Wissel inspannende activiteiten af met ontspannende activiteiten.
- Neem regelmatig pauze/ rust
- Zorg dat u zich tijdens de rustmomenten kunt ontspannen en dat u even geen prikkels krijgt.
- Zorg voor een ritme op een dag, in elk geval van maandag tot vrijdag.
- Maar blijf wel in beweging, doe rustig en pas uw tempo aan en doe de oefeningen.
- Activiteiten als wandelen of fietsen in de natuur zijn heel geschikt.
- Als u een overbelastend moment heeft gehad, bijvoorbeeld een afspraak buitenshuis of een lastig telefoontje, zorg er dan voor dat u daarna even de tijd neemt om uit te rusten om daarna uw ritme weer op te pakken.

Van belang:

Stress:

Het is logisch dat voor het ontregelde brein stress het laatste is dat helpt.

Alleen; de meeste mensen zijn al lang aan het worstelen en hebben al van alles geprobeerd. Het uitblijven van herstel geeft zorgen, onrust en juist: stress. Daarnaast ben je jezelf al een tijd kwijt, herken je jezelf niet meer waardoor ook weer stress en onrust ontstaat. Wat kan je doen?

Vertrouwen in je herstel:

Probeer vertrouwen te hebben in je herstel. Je brein is namelijk een fantastisch orgaan als het om herstel gaat. Je hersenen kunnen zich reorganiseren, netwerken kunnen andere routes gaan volgen en er kunnen nieuwe netwerken vormen.

Informeer de omgeving:

Het is altijd lastig hoe je je omgeving moet betrekken. Wij hanteren de zogenaamde “schilmethode”. Hiermee bedoelen we het volgende: de mensen die het dichtst bij je staan, moeten weten hoe het met je gaat; of je baalt, verdrietig bent, het even niet ziet zitten. Met hen vier je ook je successen. Daarna geldt: hoe verder mensen van je af staan, hoe minder men hoeft te weten wat er met je aan de hand is. Vanuit schuldgevoel en het idee dat je jezelf moet uitleggen omdat je niet meedoet, heb je de neiging te snel te veel te vertellen. Dit hoeft niet en trekt je meestal naar beneden. Houd het kort, geef een algemene opmerking en ga over op een ander onderwerp of sluit af. Houd de regie: vertel bij

een afspraak kort over je klachten, zodat zij er rekening mee kunnen houden. Vertel hun wat je nodig hebt en aankunt.

Revalideren:

Werken aan herstel vergt detectivewerk, een onderzoekende blik en een grote dosis wilskracht. Petje af voor alle revalidanten die wij hebben gekend die dit proces aan wilden gaan. Het woord “patiënt” betekent letterlijk “iemand die lijdt”. Het woord “revalidant” betekent letterlijk: “iemand die bezig is opnieuw waarde te geven aan.”

Een positief gezondheidsperspectief is belangrijk om het vol te houden. Werken aan herstel, maar ondertussen ook blijven genieten waar het kan. Het leven gaat door!

Wij hopen dat we je met deze informatiefolder hebben geïnformeerd over

- Het beeld
- De oorzaken van de klachten
- Het herstel
- De eerste adviezen

De komende tijd zijn wij er om je helpen het juiste spoor weer te vinden voor herstel.

We wensen je veel succes met je revalidatie bij ons.

De therapeuten van Teamrevalidatie.