



**Licht  
traumatisch  
hersenletsel  
uitgelegd.**

heliomare

# Licht traumatisch hersenletsel.

Klachten na licht traumatisch hersenletsel (hersenschudding) verdwijnen meestal binnen drie maanden. Een klein deel van de mensen blijft langer last houden van klachten. Deze flyer geeft informatie over het aanhouden van klachten, welke factoren daarbij een rol kunnen spelen en wat kan helpen richting verbetering.

Je spreekt van licht traumatisch hersenletsel bij een klap of andere kracht tegen het hoofd, zoals bij een val of een verkeersongeval. Het verschil tussen 'licht' en 'matig-ernstig' letsel wordt niet bepaald door de ernst van de klachten. Er is sprake van licht traumatisch hersenletsel als je niet, of maximaal 30 minuten, buiten bewustzijn bent geweest en een eventueel geheugengat maximaal 24 uur heeft geduurd.

In de praktijk worden veel termen door elkaar gebruikt voor licht traumatisch hersenletsel. Andere termen zijn hersenschudding, lichte hersenkneuzing, commotio, contusie of het postcommotioneel syndroom.



## Schade?

Op een scan is vaak geen schade te zien. Dit betekent niet dat er geen klachten zijn. Ook als er wel afwijkingen op de scan te zien zijn, kunnen mensen goed herstellen.

**“Vroeger werd bedrust voorgeschreven, maar we weten nu dat het herpakken van activiteiten niet schadelijk is voor de hersenen”**

**Prof. dr. J. van der Naalt.**



Maak kennis met neuroloog prof. dr. J. van der Naalt. Zij legt in deze video meer uit over licht traumatisch hersenletsel. [Klik hier.](#)

# Wat zijn veel voorkomende klachten?

Hoewel de klachten na licht traumatisch hersenletsel meestal vanzelf herstellen, kunnen mensen last blijven houden van verschillende klachten. Meest voorkomend zijn overprikkeling, vermoeidheid en hoofdpijn. Ook ervaren veel mensen dat het denken minder goed gaat.

De hoeveelheid klachten en de mate waarin iemand daar last van ervaart wisselt per persoon. Klachten zijn onder te verdelen in lichamelijke klachten, cognitieve klachten en klachten op het gebied van emotie en gedrag. Hieronder kun je aanvinken van welke klachten je last hebt.

## Klachten op gebied van emotie en gedrag

- Angst
- Sneller last van stress
- Prikkelbaar, kort lontje
- Somberheid
- Machteloos gevoel, onzekerheid over herstel
- Anders, namelijk ...

## Cognitieve klachten

- Moeite met aandacht en concentratie
- Langzamer denken
- Moeite met onthouden
- 'Watten' in het hoofd of hersenmist
- Moeite met overzicht houden
- Anders, namelijk ...

## Lichamelijke klachten

- Overgevoelig voor licht/geluid
- Vermoeidheid
- Hoofdpijn of drukkend gevoel op het hoofd
- Duizeligheid
- Problemen met zien
- Anders, namelijk ...



Bekijk de video waarin prof. dr. J. van der Naalt vertelt over veel voorkomende klachten. [Klik hier.](#)



Bekijk de video waarin ervaringsdeskundige Jeanne Roeland vertelt wat haar klachten waren. [Klik hier.](#)



# Waarom houden klachten soms aan?

De klachten na licht traumatisch hersenletsel verdwijnen meestal binnen drie maanden. Een klein deel van de mensen met licht traumatisch hersenletsel (ongeveer 20%) blijft langer last houden. We weten uit onderzoek dat langer aanhoudende klachten niet of slechts beperkt verklaard kunnen worden door de ernst van het ongeval of afwijkingen op beeldvormend onderzoek.

Er zijn verschillende factoren die een rol kunnen spelen bij een minder goed herstel:

- Pijn
- Druk vanuit werk of de omgeving, of een letselschadeprocedure
- Stress, angst, somberheid of een posttraumatisch stresssyndroom (PTSS)
- Manier van omgaan met klachten

## Wat weten we?

Hoe pijn, stress, angst en manier van omgaan met klachten precies van invloed zijn op het aanhouden van klachten is nog niet helemaal duidelijk. Deze factoren spelen een belangrijke

rol bij het immuunsysteem, het stresssysteem en andere fysieke processen die mogelijk verstoord raken bij licht traumatisch hersenletsel. Het goede nieuws is dat je de klachten na je hersenschudding kan beïnvloeden door deze factoren aan te pakken!



Bekijk de video waarin prof. dr. J. van der Naalt uitlegt waarom de klachten soms langer aanhouden. [Klik hier.](#)

## Manier van omgaan met klachten

Iedereen reageert op zijn eigen manier en dit gebeurt vaak automatisch. Bijvoorbeeld rust nemen bij pijn. Dit is op de korte termijn vaak helpend. Het is echter niet helpend als je alleen maar rust blijft nemen, omdat je dan niet de kans krijgt om op te bouwen en weer te wennen aan de prikkels. Of dat je juist door blijft gaan, ondanks de duidelijk aanwezige klachten. Dit kan ertoe leiden dat je chronisch te veel van jezelf vraagt, waardoor je niet de kans krijgt om te herstellen. Vaak is het een zoektocht naar de juiste balans. Je wilt jezelf niet overvragen, maar ook niet te voorzichtig zijn of activiteiten helemaal vermijden.

De manier waarop je met jouw klachten omgaat hangt samen met de informatie die je hebt ontvangen over licht traumatisch hersenletsel. Ook wie je bent en welke eisen je aan jezelf stelt speelt een rol.

Daarnaast kunnen zaken waar je geen of weinig invloed op hebt een rol spelen bij de klachten. Denk hierbij aan levensomstandigheden zoals een druk jong gezin, mantelzorg of het moeten presteren op werk of studie.

Meer inzicht in jouw klachten en de manier waarop je hiermee omgaat kan je helpen bij jouw herstel. Wat zou bij jou een rol kunnen spelen bij het aanhouden van jouw klachten? Je kunt hierbij meerdere antwoorden geven. Zo kan na een periode van stug doorgaan volgen dat iemand geneigd is om activiteiten voortaan te vermijden.



Bekijk de video waarin ervaringsdeskundige Jeanne vertelt wat meespeelde bij haar aanhoudende klachten. [Klik hier.](#)



## Manieren van omgaan

- Doorgaan ondanks klachten.
- Bewegen of mentale inspanning vermijden.
- Piekeren over mijn klachten en de gevolgen.
- Mijzelf controleren om geen fouten te maken.

## Emoties

- Angst
- Frustratie, prikkelbaar en/of kort lontje
- Somberheid
- Verdriet

## Persoonlijke eigenschappen

- Perfectionisme
- Hoge eisen stellen aan mijzelf
- Mezelf wegcijferen en zorgen voor anderen
- Moeite met het uiten van gevoelens
- Behoefte aan controle

**“Het is belangrijk om activiteiten weer langzaam op te pakken, ook wanneer er nog klachten zijn.”**

# Stap voor stap werken aan verbetering.

Herstellen is voor iedereen anders. Wat speelt bij jou mogelijk een rol en wat zijn adviezen die jou kunnen helpen? Vink deze aan.

## Je gaat stug door ondanks de klachten

Mensen die geneigd zijn om de klachten te negeren en door te gaan, stellen vaak hoge eisen aan zichzelf, cijferen zichzelf weg en kunnen het lastig vinden om hulp te vragen. Hieronder staan adviezen die dan helpend kunnen zijn.

- Bedenk waar je deze week een stapje terug kunt doen.
- Focus niet op het eindresultaat, maar op hoe je een activiteit wilt uitvoeren. Bijvoorbeeld opgedeeld in stukken, op rustig tempo of in een beperkte tijdsduur die je van tevoren bedenkt.
- Geef jezelf prioriteit.
- Bedenk wie in jouw omgeving je kan helpen en durf dit ook te vragen.
- Plan elke dag een aantal ontspannende activiteiten in, denk aan een kopje thee drinken, een bad nemen, muziek luisteren, een ontspanningsoefening.
- Oefen met de uitspraak: "Morgen is er weer een dag".
- Perfectie is de vijand van het goede, oefen met 'goed genoeg'.
- Focus dagelijks op wat goed gaat, hoe klein ook. Denk hierbij aan kleine veranderingen in de goede richting. Schrijf dit op.

## Je bent bewegingen of mentale inspanning gaan vermijden

Mensen die activiteiten vermijden, doen dit vaak omdat ze eerder klachten hebben ervaren, mogelijk door in het begin te snel te willen herstellen. Minder doen lijkt dan een logische en op korte termijn effectieve keuze. Langdurige vermindering kan echter leiden tot een afname van prikkel-tolerantie. Hier volgen enkele adviezen die kunnen helpen.

- Geef niet (volledig) toe aan het vermijden van activiteiten. Begin met kleine stapjes in de goede richting en bouw op.
- Onderneem activiteiten die vertrouwd en plezierig voor je zijn en onderzoek wat je kan helpen om meer ontspannen bezig te zijn. Ook hier liever regelmatig en kort bezig zijn.
- Vermijd je bepaalde bewegingen, begin dan deze week vast met het opzoeken van die beweging binnen jouw eigen grenzen.
- Schrijf al je zorgen op en bedenk welke vragen je aan je behandelaren wilt stellen.
- Zoek naar ontspannende activiteiten waarin je volledig op kunt gaan. Deze kunnen als tegenwicht dienen voor zorgen.
- Oefen met de uitspraak: "Ik laat het los."
- Focus dagelijks op wat goed gaat, hoe klein ook, en schrijf deze veranderingen op.



Bekijk de video waarin Jeanne vertelt over hoe zij het roer omgooide en 'mag' ontdekken wat ze kan. [Klik hier.](#)



# Welke klachten hebben invloed op het dagelijks leven?

De klachten belemmeren je vaak om je dagelijks leven op te pakken. Werken, sporten en sociale activiteiten zijn niet meer vanzelfsprekend. Het kost vaak meer moeite om iets te doen en misschien heb je bepaalde activiteiten helemaal los moeten laten.

Als je gaat werken aan verbetering is het belangrijk om betekenisvolle doelen te hebben. Je kunt hier in kleine stappen naartoe werken, ook als jouw klachten nog niet verdwenen zijn.

## Wat wil je bereiken?

Werken aan verbetering vraagt veel inzet. Ook is het goed om te beseffen dat je bij het opbouwen tijdelijk meer klachten kunt ervaren. Dit is niet erg, je kunt niet iets stuk maken in je brein door teveel te doen. Vaak moet je brein wel weer wennen aan de prikkels. Persoonlijke

doelen geven richting en helpen om het werken aan herstel vol te houden. Bedenk wat voor jou de moeite waard is om naartoe te werken.

Je kunt jezelf bijvoorbeeld de vragen stellen:

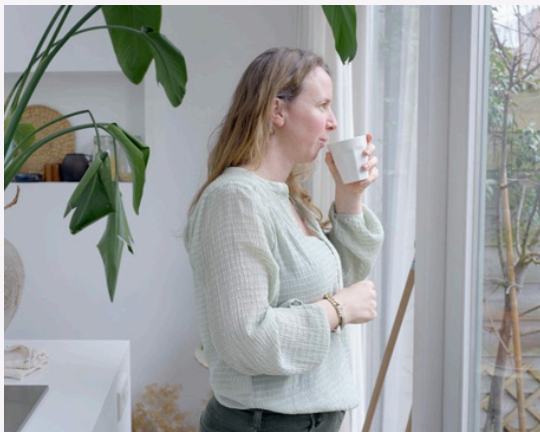
- Wat is voor mij belangrijk in mijn leven?
- Waar wil ik naartoe werken?



Bekijk de video waarin Jeanne vertelt hoe het haar gelukt is om het hardlopen weer op te pakken. [Klik hier.](#)

# Verder.

De informatie en adviezen kunnen helpend zijn bij het verdere herstel. Voor verdere ondersteuning kun je terecht bij de huisarts en/of een behandelaar die gespecialiseerd is in de behandeling van licht traumatisch hersenletsel.



## Met dank aan:

Prof. dr. J. van der Naalt, neuroloog UMCG;  
Jeanne Roeland, ervaringsdeskundige voor het film- en fotomateriaal; revalidanten van Heliomare en Reade voor het meedenken.

## In samenwerking met:

**Reade**  
revalidatie & reumatologie



Deze voorlichting is een verkorte versie van de online voorlichtingsmodule 'licht traumatisch hersenletsel', ontwikkeld door klinisch neuropsychologen Justine Aaronson, Reade en Marthe Ford, Heliomare in samenwerking met Minddistrict.

Heliomare

Relweg 51

T 088 920 88 88

[www.heliomare.nl](http://www.heliomare.nl)

Revalidatie

1949 EC Wijk aan Zee

E [coordinatorlth@heliomare.nl](mailto:coordinatorlth@heliomare.nl)



2024-08

onderwijs

revalidatie

arbeidsintegratie

bewegen & sport

research & development