Aandoening

Hersenschudding

Bij een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel worden de hersenen korte tijd door elkaar geschud. We noemen dit ook wel een hersenschudding.

Iemand kan hierbij ook korte tijd het bewustzijn verliezen. U leest hier mee over de mogelijke gevolgen van een hersenschudding en we geven u enkele adviezen.

Van het ongeval zelf, en van enige tijd daarvóór, kunt u zich mogelijk niets meer herinneren. Meestal komen de herinneringen tot vlak voor het ongeval snel weer terug. Ook is het mogelijk dat u zich niets meer kunt herinneren van de periode ná het ontstaan van het letsel. Omdat de hersenen op dat moment geen informatie opslaan, komen deze herinneringen vaak niet terug.

Verschijnselen de eerste 24 uur

Een hersenschudding is meestal onschuldig, dat betekent dat het niet gevaarlijk is. Heel soms treden er tijdens de eerste 24 uur problemen op. De artsen kunnen goed voorspellen bij welke patiënten dit zou kunnen gebeuren.

Verschijnselen eerste dagen en weken

Na een hersenschudding herstellen de meeste mensen helemaal. Maar het komt regelmatig voor dat mensen de eerste dagen tot weken nog bepaalde klachten hebben. Deze kunnen bestaan uit: hoofdpijn, duizeligheid, geheugen- of concentratieproblemen, moeite hebben met aandachts- of inspanningstaken, sneller vermoeid of geïrriteerd zijn. Dit is heel normaal en niks om u zorgen over te maken. De klachten worden meestal vanzelf minder.

Behandelingen

Hieronder vindt u enkele adviezen over wat u beter wel en niet kunt doen in deze periode.

Eerste dagen na thuiskomst

- U hoeft niet de hele dag in bed te blijven liggen. Volledige bedrust wordt tegenwoordig niet meer aangeraden.
- Beperk het televisie kijken, computergebruik en videospelletjes spelen.
- Drink geen alcoholische dranken. Alcohol verergert uw klachten, en uw herstel gaat langzamer.
- Wees in de eerste dagen niet bang om genoeg paracetamol te gebruiken; u mag tegen de pijn per 24 uur, 4 x 1000 mg paracetamol innemen (dus 2 tabletten paracetamol van 500 mg tegelijk). Door de pijn voldoende te onderdrukken, is het makkelijker om overdag zo normaal mogelijk te functioneren en ’s nachts goed te slapen.

Na de eerste dagen

- Ook als u nog klachten heeft, kan het op zich geen kwaad om weer aan het werk te gaan. Er is nooit aangetoond dat door werken de klachten toenemen of langer blijven bestaan. Het is wel begrijpelijk dat werken met klachten moeilijker gaat.
- Probeer met uw werkgever of bedrijfsarts te komen tot een plan waarbij u uw werkzaamheden weer langzaam opbouwt. Laat u niet te snel ontmoedigen als u na uitbreiden van het werk een ‘terugval’ heeft. Meestal gaat het snel daarna weer een beetje beter dan vóór de terugval.
- Het is wettelijk niet verboden om na een licht traumatisch hoofd-/hersenletsel aan het verkeer deel te nemen. U heeft een eigen verantwoordelijkheid. Heeft u zelf het idee dat u door uw klachten moeilijk aan het verkeer kunt deelnemen? Dan moet u dit voorlopig niet doen.

- U kunt weer gaan sporten zodra u er zelf toe in staat bent. Dat geldt *niet* voor die sporten waarbij u een relatief grote kans loopt op (meervoudig) licht traumatisch hoofd-/hersenletsel. Bijvoorbeeld boksen of voetbal.

Heeft u nog vragen?

De arts of verpleegkundige heeft u verteld bij wie u terecht kunt als uw toestand de eerste dagen of weken sterk verslechtert. Soms is er voor u nog een controleafspraak op de polikliniek Neurologie gemaakt. Of u hoort hoe en wanneer u deze controleafspraak kunt maken. Heeft u langer dan 3 maanden klachten? Ga dan naar uw huisarts. Hij of zij bekijkt dan of onderzoek of revalidatie nodig is.

Poliklinieken en afdelingen

Neurologie

Het specialisme Neurologie richt zich op ziekten van het zenuwstelsel (hersenen, ruggenmerg en zenuwen) en de spieren.

https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/neurologie

Spoedeisende Hulp (SEH)

De afdeling Spoedeisende Hulp wordt vooral bezocht door mensen die net een ongeval hebben gehad of acuut ziek zijn geworden.

https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/spoedeisende-hulp-seh

Code AHU-005

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis