

Herstelkaart bij hersenschuddingen



Eerst even belangrijk

Ben je net gevallen of heb je een klap op je hoofd gehad? Check dan eerst de adviezen op [Thuisarts](#). Vooral om te weten wanneer je contact moet opnemen met je huisarts of de huisartsenpost.

Volg daarnaast altijd het advies van de zorgverleners die jou kennen. Zoals je huisarts, bedrijfsarts, specialist, fysiotherapeut of andere behandelaar.

Geen paniek

Een hersenschudding kan flink ontregelen. Hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, vermoeidheid, nekpijn, moeite met licht of geluid, een vol hoofd en slecht slapen komen vaak voor.

Goed om te weten: de meeste mensen herstellen binnen enkele dagen tot weken goed. Heb je veel klachten? Dat is vervelend. Maar het betekent niet automatisch dat je herstel misgaat.

Eerste 24 tot 48 uur: rust

De eerste 24 tot 48 uur is rust belangrijk. Je hersenen zijn door elkaar geschud. Rust helpt jouw brein in deze eerste fase van herstel.

Wat helpt op deze eerste dagen?

1. Slaap zoveel je nodig hebt
2. Beweeg rustig, niet intensief
3. Drink geen alcohol en gebruik geen drugs
4. Kijk zo weinig mogelijk naar een scherm
5. Doe eventueel ontspanningsoefeningen of een meditatie
6. Paracetamol mag, tenzij je arts anders heeft geadviseerd, 3x per dag 1000mg
7. Slik geen slaapmiddelen of kalmeringsmiddelen, tenzij jouw arts anders heeft geadviseerd

Belangrijk: De eerste 24 tot 48 uur is rust belangrijk. Maar wat is rust eigenlijk? Dat is voor iedereen anders. Het gaat er vooral om dat je je brein even niet te hard laat werken. Dus liever geen werk, studie, plannen, lezen of veel beeldschermtijd. Blijf ook niet de hele dag in bed liggen. Rustig douchen, eten maken, wat rondlopen in huis of een korte wandeling kunnen helpend zijn.

Na 24 tot 48 uur: rustig opbouwen

Blijf niet volledig stilvallen. Bouw stap voor stap weer op. Niet door te forceren. Wel door slim te doseren:

Doe elke dag iets kleins voor je lichaam. Bijvoorbeeld wandelen, rustig fietsen of lichte beweging.

Doe ook iets kleins voor je brein. Bijvoorbeeld lezen, appen, luisteren, puzzelen of kort praten. Daarna neem je rust.

Doe iets → pauzeer → doe weer iets.

Liever vaker kort dan een keer te lang.

Gebruik de 2-puntenregel

Geef je klachten een cijfer van 0 tot 10 voor en na een activiteit.

Een activiteit is meestal goed gedoseerd als je klachten maximaal 2 punten toenemen en binnen ongeveer 1 uur weer zakken.

Worden je klachten duidelijk erger? Of blijven ze lang hoog? Dan was het waarschijnlijk te veel.

Volgende keer: korter, rustiger of eerder pauze.

Prikkels

Licht, geluid, drukte en gesprekken kunnen tijdelijk harder binnenkomen. Dat is normaal na een hersenschudding. Bouw prikkels rustig op.

Gebruik een zonnebril, oordoppen of koptelefoon alleen als het echt nodig is. Oefen ook weer zonder, in kleine stapjes. Zo leert je brein weer wennen.

Schermen zijn vaak extra belastend. Denk aan appen, scrollen, lezen, video's of werken op een laptop. Begin klein en stop op tijd.

Bewegen en sporten

Bewegen helpt bij herstel. Begin rustig en bouw langzaam uit.

1. Start met rustige beweging, zoals wandelen
2. Probeer daarna langer of iets sneller te wandelen
3. Bouw de intensiteit op, zoals joggen, fietsen of lichte spieroefeningen
4. Ga langzaam intensiever sporten, maar vermijd nog risico op een nieuwe hersenschudding
5. Pak je normale trainingen weer op
6. Pak sportwedstrijden of competitie pas weer op

Vermijd de eerste weken sporten met risico op vallen, botsen of een nieuwe klap op je hoofd. Dus nog even geen contactsport, risicosport of wedstrijd sport.

Slaap, voeding en ontspanning

Slaap helpt je brein herstellen. Ga zoveel mogelijk rond dezelfde tijd naar bed en sta rond dezelfde tijd op. Zoek overdag daglicht. Beweeg rustig. Bouw de avond af met minder schermen en minder prikkels. Slecht geslapen? Vervelend. Maar ook rustig liggen helpt.

Kies voeding die je energie stabiel houdt. Neem wel: water of thee, groente, fruit, eiwitten, volkoren producten en gezonde vetten. Neem liever niet: alcohol, veel suiker, energiedrank, veel cafeïne en sterk bewerkt eten.

Ontspanning is onderdeel van herstel. Door een hersenschudding kun je meer stress ervaren dan normaal. Kies iets rustigs dat bij je past. Zoals wandelen, ademhalingsoefeningen, rustige yoga, meditatie, muziek luisteren of even liggen zonder scherm.

Werk, school of studie

Je hoeft meestal niet te wachten tot je helemaal klachtenvrij bent. Maar je hoeft ook niet meteen weer alles te doen zoals je gewend was.

Start pas als gewone dagelijkse dingen redelijk lukken. Denk aan douchen, eten maken, wandelen, kort praten of iets kleins regelen.

Nemen je klachten daarna wat toe en zakken ze met rust weer terug? Dan past dat vaak bij opbouw. Blijven klachten lang hoog of ben je daarna helemaal leeg? Bouw dan eerst verder op met gewone dagelijkse dingen.

Begin klein. Bijvoorbeeld 1 uur, 2 keer per week. Is dat te veel? Start met 10, 15 of 30 minuten.

Kies eenvoudige taken en neem op tijd pauze. Wacht nog even met wat veel vraagt: veel schermwerk, plannen, schakelen, moeilijke gesprekken, vergaderingen en deadlines.

Overleg met je werk, school, studiebegeleider of bedrijfsarts. Je hoeft dit niet alleen uit te zoeken.

Wanneer hulp vragen?

Meteen of bij twijfel: kijk op Thuisarts wanneer je na een klap op je hoofd contact moet opnemen met de huisarts of huisartsenpost.

Na ongeveer 2 weken: vraag hulp of overleg met je huisarts, behandelaar of ziekenhuis als je herstel niet goed op gang komt.

Let vooral op:

- * je totale klachtenlast blijft hoog
- * je hebt dagelijks duizeligheid of balansproblemen
- * je hebt veel hoofd- of nekpijn
- * je wordt flink beperkt door prikkelgevoeligheid
- * je slaap is duidelijk slechter dan voor je hersenschudding
- * het lukt niet om binnen je grenzen te blijven
- * activiteiten lukken niet, ook niet met aanpassingen
- * je hebt veel stress, angst, paniek of nare herinneringen

Vraag ook eerder hulp als je risicofactoren herkent. Zoals migraine, angst of depressie, eerdere hersenschudding of hersenletsel, veel stress vooraf, of onbegrepen pijnklachten zoals chronische pijn of fibromyalgie.

Extra hulp betekent niet dat je herstel mislukt. Het betekent dat iemand met je meekijkt, zodat je sneller de juiste koers vindt.

Op jouw tempo.

Greetje