

Patiënteninformatie



## **Adviezen voor kinderen met licht schedel/hersenletsel (en hun ouders)**

[rkz.nl](http://rkz.nl)  
[kinderwebsite.rkz.nl](http://kinderwebsite.rkz.nl)

In deze folder lees je wat de gevolgen van een hersenschudding kunnen zijn en wat je kunt verwachten terwijl je herstelt. Ook vertellen we kort wat je het beste wel en niet kunt doen in die periode.

## Hersenschudding

Je hebt dus een hersenschudding opgelopen door bijvoorbeeld een val op je hoofd bij het spelen of sporten of een ongeluk op de fiets. Best gek want het kan soms voorkomen dat je helemaal niet meer weet wat er gebeurd is, behalve dat je hoofdpijn hebt of misselijk bent en dat iedereen vreselijk bezorgd is over hoe het met je gaat.

Net als dat je bijvoorbeeld je arm stoot kan er in je hersenen ook een soort kneuzing zijn na een val op je hoofd. Dat heeft soms een tijdje nodig om weer te herstellen, dit is normaal.

## Wat kun je verwachten?

1. Veel kinderen hebben **hoofdpijn**, dat kan soms erger worden door vermoeidheid of stress. Slapen, rusten of even pauze nemen helpt vaak goed. Dit betekent niet dat je in je bed moet gaan liggen! Je ouders kregen toen zij jong waren bij een hersenschudding soms het advies om een week “bedrust” te nemen. Dat gebeurt nu niet meer want de hele tijd in je bed liggen is ook niet goed voor het herstel! Je mag best voor de hoofdpijn een paracetamol krijgen in de eerste dagen. Laat je ouders goed adviseren over de gepaste dosering voor jou!
2. Wat we ook regelmatig horen is dat kinderen **duizelig** zijn. Als je snel je hoofd beweegt of snel overeind komt kan het soms erger worden.
3. Je kunt je sneller **moe** voelen dan voor de hersenschudding. Dit is normaal. Neem veel rust in de eerste tijd na de hersenschudding.
4. Wat ook vervelend kan zijn is **moeite met concentratie en vergeetachtig** worden. Ook dit is tijdelijk gelukkig.
5. Sommige mensen worden na een hersenschudding **snel geïrriteerd**. Als je merkt dat dit gebeurt zoek dan afleiding of doe een ontspanningsoefening.
6. **Overgevoeligheid voor licht en geluid**. Wees voorzichtig met

## Adviezen voor kinderen met licht hersenletsel (en hun ouders)

je smart Phone/tablet en televisiekijken. Dat kan behoorlijk wat overprikkeling van je hersenen veroorzaken waardoor het langer duurt voor je weer beter bent.

7. **Problemen met zien.** Soms zie je wazig of dubbel. Ook dit gaat weer over en is niet iets om van te schrikken. Je hoeft ook niet een nieuwe bril te krijgen.
8. Als je het heel druk hebt kun je **meer last krijgen** van deze klachten. Je kunt het in het begin dus beter even rustig aan doen om je hersenen de tijd te geven om te herstellen.

### Terug naar school

Je kunt weer naar school als je geen last meer hebt van hoofdpijn of concentratieproblemen. Bespreek goed met de leerkrachten of je mentor dat je een hersenschudding hebt en dat je tijd nodig hebt om weer volledig mee te draaien in de klas. Begin rustig aan. Een rumoerige klas kan extra snel irritatie of vermoeidheid veroorzaken, dit is normaal en gaat vanzelf weer over.

### Sport en spel

Het is heel belangrijk dat je na een hersenschudding niet nog een klap tegen je hoofd krijgt. Dus eigenlijk alle “contactsporten” en paardrijden bv zijn tijdelijk verboden! Je moet ook niet in bomen gaan klimmen of op de rekstok gaan koppeltje duikelen, maar dat snap je vast wel. Wacht met sporten en spelen totdat je weer helemaal de oude bent! Overleg met de trainers van je club wat je het beste kunt doen en dat je de eerste tijd niet beschikbaar bent. Sommige verenigingen hebben zelfs richtlijnen hiervoor.

### Wat je dus wel moet doen:

- zorg dat je regelmatig leeft totdat je beter bent.
- Maak samen met je ouders en leerkrachten een opbouwschema waarbij je ook rust neemt.
- Doe op een goede dag niet teveel en op een slechte dag niet te weinig.
- Stel proefwerken en tentamens in overleg met leerkrachten/mentor uit.

**Wat je dus niet moet doen:**

- In bed blijven liggen tot je weer beter bent.
- Meteen weer gaan sporten of spelen met het risico op een nieuwe klap tegen het hoofd.
- Wees voorzichtig met je smartphone/tablet en tv kijken.
- Gebruik geen energy drinks (of alcohol )tijdens het herstel, daar krijg je meer klachten van.

**Wanneer je heel lang klachten blijft houden.**

Normaal gesproken ben je binnen 4 tot 6 weken helemaal hersteld van je hersenschudding. Maar een klein deel van de kinderen blijft klachten houden van bv vermoeidheid, hoofdpijn of concentratieproblemen. Overleg dan met je huisarts. Hij/zij kan, eventueel in overleg met de kinderarts, bekijken of verdere begeleiding noodzakelijk is. Het RKZ heeft een goede samenwerking met de revalidatieartsen van Heliomare

## **Rode Kruis Ziekenhuis**

Redactie: Afdeling Communicatie en Afdeling Kindergeneeskunde  
Vondellaan 13

1942 LE Beverwijk

Foto: Robert Koelewijn - JuistInBeeld.nl

**T** : +31 (0) 251 26 5555

**W** : rkz.nl | kinderwebsite.rkz.nl



/RKZ.BrandwondencentrumBeverwijk



/RodeKruisZH



/company/rode-kruis-ziekenhuis

## **Zorg van de Zaak**

Het RKZ maakt deel uit van het Zorg van de Zaak Network.