

Hersenschudding

Bij sportletsels van het hoofd, zoals bij een valpartij van de fiets, kan een hersenschudding optreden. Een hersenschudding is een letsel van de hersenen, waarbij na een klap tegen het hoofd functieverlies van de hersenen optreedt. Dit functieverlies kan zich uiten in bewustzijnsverlies, verwardheid, geheugenverlies, dubbelzien, duizeligheid en wankelend lopen. Bij een hele lichte hersenschudding is er geen bewustzijnsverlies. Bij een wat zwaardere hersenschudding is er bewusteloosheid die korter dan 5 minuten duurt. Komt de sporter bij dan heeft hij/zij geheugenverlies en meestal hoofdpijn en is misselijk. De komende 24 uur moet hij/zij door iemand in de gaten worden gehouden. Krijgt hij namelijk opnieuw een verlaagd bewustzijn of zelfs een bewusteloosheid, dan kan er een bloeding in het hoofd zijn. Hij/zij moet dan onmiddellijk door een arts onderzocht worden.

Wekbeleid

Gedurende 24 uur na het oplopen van de hersenschudding is het belangrijk de sporter regelmatig (ieder uur) wakker te maken en te observeren. Wanneer de sporter op andere wijze dan gebruikelijk voor die persoon wakker wordt (zeer langzaam of uitermate traag reagerend) of als hij buiten bewustzijn is geraakt: direct 112 bellen!

Bij een ernstige hersenschudding - bewusteloosheid langer dan 5 minuten - moet de sporter altijd en onmiddellijk door een arts onderzocht worden.

Symptomen hersenschudding:

- sufheid
- hoofdpijn
- duizeligheid
- geheugenverlies
- (kortdurende) bewusteloosheid
- misselijkheid/braken
- dubbel zien, last van licht en geluid

Indeling ernst hersenschudding

Graad 1

Slachtoffer raakt niet buiten bewustzijn

A Verwardheid gedurende enkele seconden: mogelijk continueren van race of training.

B Symptomen van hersenschudding verdwijnend binnen 15 minuten: stoppen.

C Symptomen van hersenschudding langer durend dan 15 minuten: stoppen.

Graad 2 (bij graad 2 en 3 uiteraard stoppen training/race)

Korter dan 5 minuten buiten bewustzijn en/of geheugenverlies korter dan 30 minuten

Graad 3

Bewustzijnsverlies langer dan 5 minuten en/of geheugenverlies langer dan 30 minuten

Bij zelfs het geringste vermoeden van een lichte hersenschudding moet de sporter tegen zichzelf beschermd worden en belet worden verder te sporten. Hij kan dan namelijk zijn eigen functioneren niet meer inschatten en zodoende nog meer schade oplopen. Dit omdat de

concentratie en coördinatie afgenomen zijn. Na een hersenschudding mag een sporter ten minste 3 weken geen wedstrijdsport meer doen. Voordat hij de sport gaat hervatten moet hij door een arts onderzocht worden.

In de bokswereld wordt al enige tijd gepropageerd om extra testen verplicht te stellen om de mate van opeengehoopte schade te kunnen vaststellen. Testen zoals een hersenscan, hersenfilm (EEG) en neuro-psychologische tests worden dan verricht.

Deze laatste zijn langdurige onderzoeken naar het concentratievermogen, het geheugen, de motoriek en oriëntatie van een persoon.

Kortom na een valpartij van een sporter dient er te worden nagegaan of er sprake is van een hersenschudding. En zo ja, dient er een gradering te worden gegeven om de ernst van de hersenschudding in te kunnen schatten.

Cognitieve testen

Stel de sporter de volgende vragen na de klap/botsing of zodra hij bijkomt:

Oriëntatie

- Aan welke race neem je deel?
- In welke stad zijn we?
- In welke maand zitten we?
- Welke dag is het vandaag?

Concentratie

- Noem de dagen van de week van achteren naar voren (start met vandaag).
- Herhaal de volgende nummers achterwaarts: 63 (36 is het correcte antwoord)
419 (914 is het correcte antwoord).

Geheugen

- Wat was het onderdeel waarmee je bezig was?
- Wat is je startnummer?
- Wat is er met je gebeurd?
- Herhaal de volgende drie woorden: geel, vlag, groen

Geheugen

- Kun je de drie woorden noemen die je eerder in de test moest herhalen? (antwoord: geel, vlag, groen)

Eén enkele fout dient te worden gezien als abnormaal.

Er zijn ook diverse App's ontwikkeld om de ernst van een hersenschudding te beoordelen, die deze vragen ook bevatten. Zoek hiervoor met de zoekterm: concussion



Na een hersenschudding

De eerste dagen of weken na het ongeval kunnen tal van klachten optreden. Veel voorkomende klachten zijn hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid, gevoeligheid voor licht en geluid, dubbel zien, traag denken, problemen met concentreren, prikkelbaarheid en onthouden.

De klachten gaan meestal vanzelf over, maar het kan wel enkele weken duren. Als de klachten na enkele dagen niet verminderen of erger worden, moet je zeker een arts raadplegen. Bedrust zal zeker in de eerste dagen nodig zijn om goed te herstellen. Na de eerste 24 uren moet je geleidelijk aan opnieuw uit bed komen.

Vermijd tijdens de eerste weken

- alcohol: zolang je niet volledig hersteld bent, verergert het gebruik van alcohol alle symptomen van de hersenschudding;
- Auto- of motorrijden: pas als je zeker weet dat je concentratie voldoende is, je snel genoeg kunt reageren op onverwachte situaties en je afstanden goed in kunt schatten, mag je weer autorijden.
- Sporten: breng jezelf niet in situaties waarbij je weer een klap tegen het hoofd kunt krijgen. Probeer eerst op een zeer rustig duurniveau gedurende korte (30 min) tijd te trainen. Gaat dit goed dan kun je het geleidelijk weer opbouwen.

Meer info is terug te vinden in de Consensus Statement on Concussion in Sport
Clinical Journal of Sport Medicine 19 (3): 185-200, May 2009.

<http://www.thinkfirst.ca/programs/documents/2009ConcussioninSport.pdf>

Guido Vroemen

Bondsarts NTB

Guido@sportarts.org