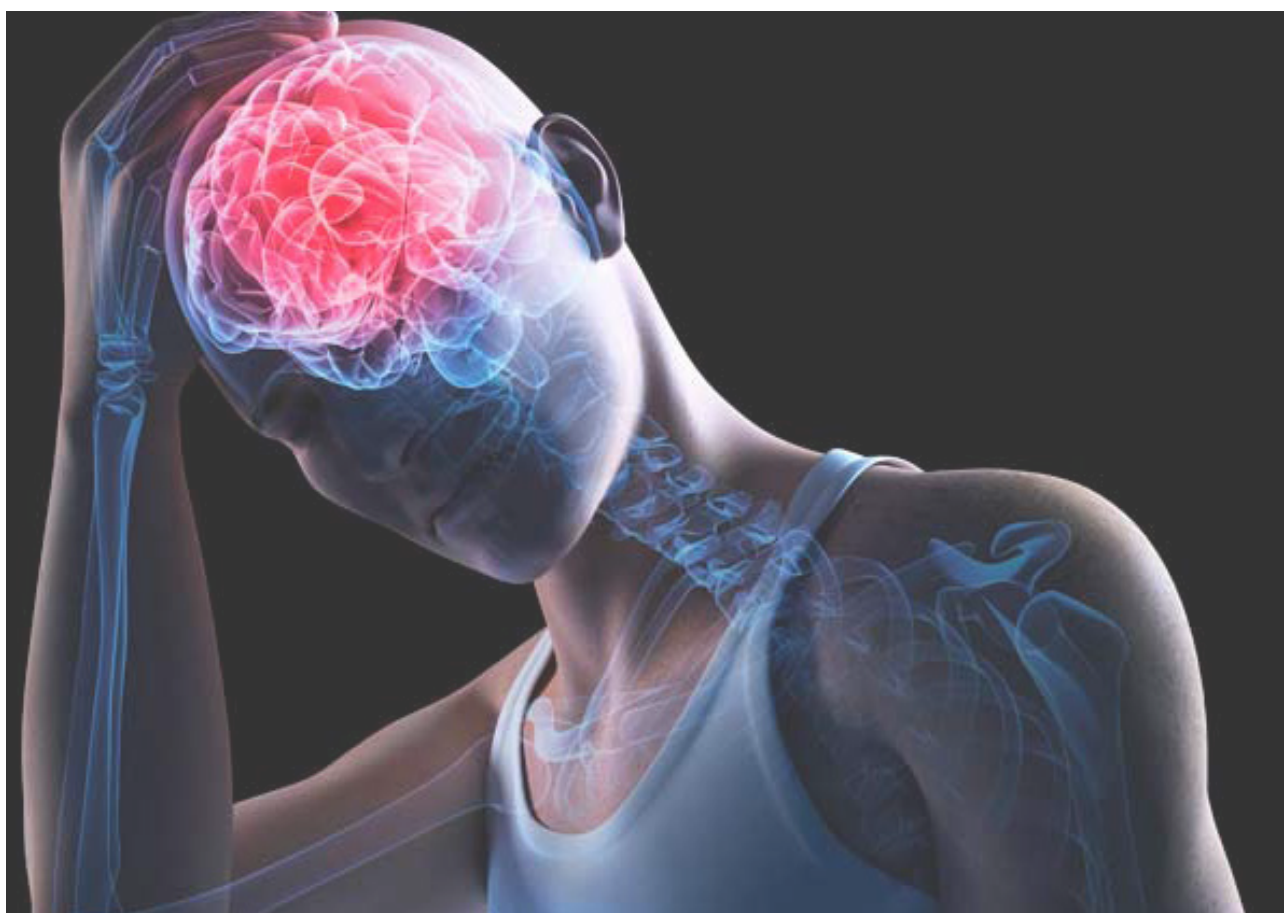




POST COMMOTIONEEL SYNDROOM



Post commotioneel syndroom

Post commotioneel syndroom (PCS) is een diagnose die gesteld wordt bij langdurige klachten na een hersenschudding. De oorzaak van PCS is vaak een ongeval, zoals een val, een botsing in het verkeer of een slag tegen het hoofd. Tijdens dit ongeval worden de hersenen binnen de schedel heen en weer geschud, vandaar de term hersenschudding.

Hierdoor kunnen o.a. klachten als hoofdpijn, duizeligheid en vermoeidheid ontstaan. Bij het merendeel van de patiënten verdwijnen de klachten na maximaal 3 maanden, mits voldoende rust. Wanneer de klachten niet spontaan verdwijnen, spreekt men van een post commotioneel syndroom.



Klachten

De meest voorkomende klachten bij post commotioneel syndroom zijn:

- * Hoofdpijn
- * Stijfheid in nek en schouders
- * Vermoeidheid
- * Duizeligheid en misselijkheid
- * Overgevoeligheid voor licht en geluid
- * Concentratie- en geheugenproblemen
- * Problemen met de emotionele verwerking van het ongeval
- * Angst
- * Depressie
- * Prikkelbaarheid

De eerste weken na het ongeval verminderen de klachten spontaan. Bij een klein deel van de mensen kunnen de klachten langer aanhouden en duurt het herstel mogelijk tot langer dan een jaar na het ongeval.

Psychologische factoren kunnen een belangrijke rol spelen bij het in stand houden van de klachten. Zo zullen bijvoorbeeld de impact van de gebeurtenis, angst of depressie er voor zorgen dat prikkelbaarheid, vermoeidheid, hoofdpijn maar ook concentratieproblemen langer blijven bestaan. Goede opvolging door een psycholoog is hierin belangrijk.



Diagnose

Er bestaat geen test die een post commotioneel syndroom kan aantonen. De arts zal de diagnose stellen door andere, mogelijke oorzaken van jouw klachten uit te sluiten.

Voor een aantal klachten zal je doorverwezen worden naar:

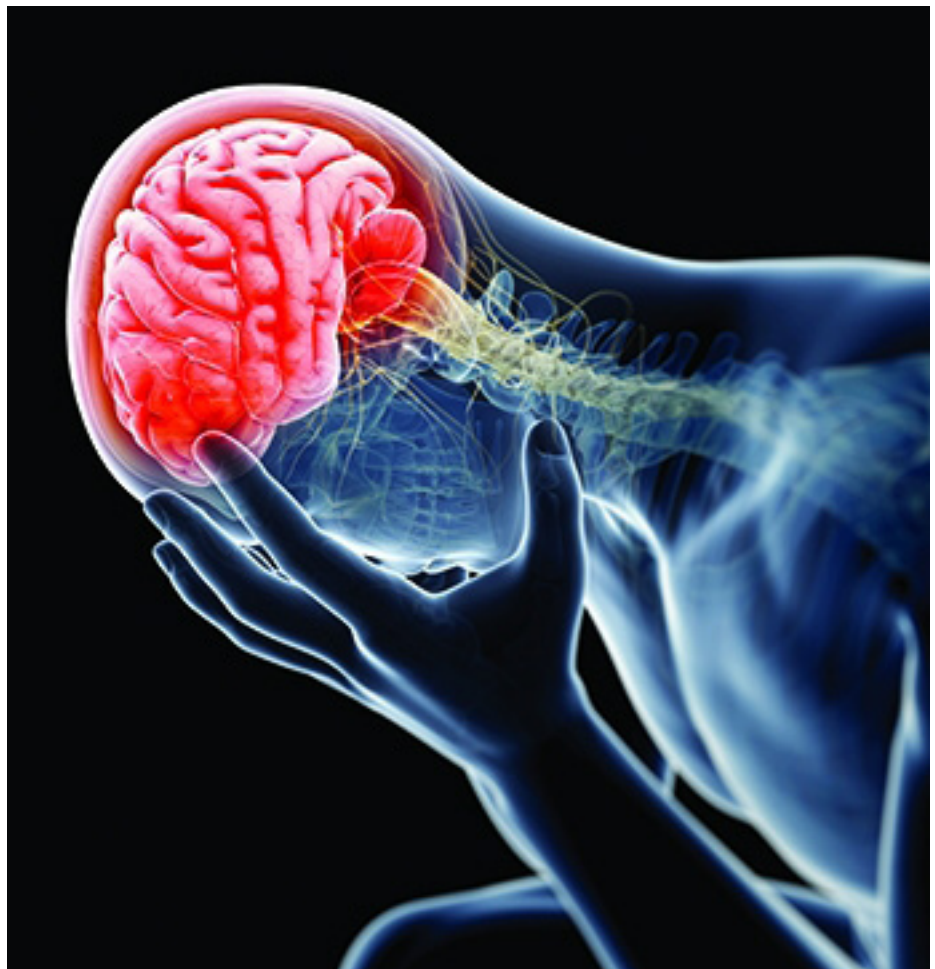
- de radioloog voor een hersenscan
- de neus- keel- oorarts wanneer je veel last heb van duizeligheid
- naar een psycholoog wanneer je last heeft van angst of depressie, problemen hebt met het geheugen of zich niet meer goed kan concentreren.



Behandeling

Het herstel bij een hersenschudding duurt langer dan bijvoorbeeld bij een kleine snijwonde. Het is daarom belangrijk dat je probeert het natuurlijke herstelproces zo goed mogelijk te ondersteunen door de voorwaarden voor herstel te creëren.

Omstandigheden die stress kunnen geven zoals problemen op het werk, binnen de relatie of het gezin of onbegrip uit de omgeving, kunnen het natuurlijke herstelproces afremmen. Stressvolle omstandigheden vragen tijd en energie die dan niet beschikbaar is voor het herstel, waardoor je het gevoel kan krijgen dat jouw klachten 'stil blijven staan'.



Wat kan je zelf doen?

Balans

Het ongeluk heeft ervoor gezorgd dat de balans tussen wat je aan kunt (draagkracht) en de belasting (draaglast) niet meer in evenwicht is. Als je teveel blijft doen, zal je uitgeput raken maar ook wanneer je te weinig doet zullen je klachten toenemen. Het is daarom belangrijk dat je op zoek gaat naar een nieuw evenwicht door goed te luisteren naar de signalen die je van je lichaam krijgt en je grenzen te respecteren.

Bewegen

Een optimale conditie helpt bij de goede doorbloeding van het lichaam, wat belangrijk is voor het herstelproces. Gedoseerd blijven bewegen door te fietsen of wandelen wordt geadviseerd. Respecteer ook hier je grenzen.

Ontspanning

Regelmatige pauzes en beweging kunnen spieren losmaken. Ook ontspanningsoefeningen kunnen helpen om spierspanning te verminderen.

Prikkeldosering

Het verwerken van prikkels (licht en geluid) kost extra energie waardoor vermoeidheid kan optreden. Het aanbod van prikkels verminderen door minder TV te kijken of voor een computerscherm te zitten, drukke omgevingen te vermijden zoals winkelstraten of verjaardagsfeestjes kan hierbij helpen.



Wat kan je zelf doen?

Werk

Het is belangrijk dat je ook op het werk je grenzen respecteert. Dit kan betekenen dat je niet volledig terugkeert naar het werk maar dit geleidelijk aan opbouwt naargelang je belastbaarheid.

Verwerking

Het is mogelijk dat naar aanleiding van het ongeval je herinneringen hebt die ervoor zorgen dat je geen ontspannen leven kan leiden. Bij een psycholoog is er de ruimte om hierover te praten.

Sociale omgeving

Sociale steun is belangrijk op vele vlakken in het leven. Dit is zeker zo tijdens een herstelproces. Het is niet altijd gemakkelijk voor jouw omgeving om te begrijpen wat je voelt. Daarom is er tijdens jouw behandeling ook de ruimte om samen met jouw naasten hierbij stil te staan.

Neuropsychologisch onderzoek

Een neuropsychologisch onderzoek brengt hersenfuncties als concentratie, geheugen, taal en probleemoplossend vermogen in kaart en kan de aard en ernst van eventueel cognitief lijden vaststellen. Daarnaast wordt ook aandacht besteed aan het in kaart brengen van psychologische en psychosociale factoren en de interactie met het cognitieve functioneren. Op basis van dit onderzoek verwerf je meer inzicht in het eigen functioneren, de verschillende factoren die een rol spelen in het ontstaan en in stand houden van jouw klachten en kunnen we advies op maat formuleren richting behandeling.

Voor meer informatie kan je terecht bij jouw behandeld arts of bij de psychologen.

Psychologen: **Astrid Herman: 011 71 54 86**

Hanne Knuts 011 71 54 83





Publicatiedatum: September 2023, team psychologen
Sint-Franciscusziekenhuis
P. Paquaylaan 129 | 3550 Heusden-Zolder
Tel. 011 71 50 00 | Fax. 011 71 50 01 | www.sfz.be