

Hersenschudding bij kinderen

Je kind werd onderzocht op de Spoedgevallendienst omdat er een vermoeden is van een hersenschudding. Je kind hoeft hiervoor niet in het ziekenhuis te blijven. In deze brochure vind je belangrijke informatie voor de eerste dagen na het ongeval.

Wat is een hersenschudding?

Een hersenschudding of *commotio cerebri* is een tijdelijk verstoorde hersenfunctie als gevolg van een val of een stoot op het hoofd zonder aantoonbare bloedingen of kneuzingen in of rond de hersenen. De hersenen werden kort door elkaar geschud, wat tijdelijk klachten kan veroorzaken. Meestal is er geen blijvende schade, maar een goede opvolging is belangrijk.

De **kenmerken** van een hersenschudding zijn:

- Tijdelijk bewustzijnsverlies
- Geheugenverlies rond het ongeval
- Hoofdpijn
- Overgevoeligheid voor licht en geluid
- Misselijkheid en/of braken
- Duizeligheid

Waarom zijn de eerste 24 uur belangrijk?

In de eerste 24 uur na het ongeval bestaat er een kleine kans op verwikkelingen, zoals een bloeding in het hoofd. Een van de eerste tekenen hiervan is dat je kind suffer wordt of moeilijk wakker te krijgen is.

Je kind merkt dit meestal zelf niet. Daarom is het belangrijk dat iemand in de omgeving het kind **regelmatig observeert**. Het **wekadvies** helpt om mogelijke verslechtering tijdig op te merken.

Daarom is het belangrijk dat:

- je in staat bent je kind regelmatig te controleren
- je het wekadvies strikt volgt, ook als je kind zich goed voelt.

Wekadvies

Hoe voer je het wekadvies uit?

Op advies van de arts **controleer je regelmatig het bewustzijn van je kind**. Dit betekent dat je ook 's nachts je kind wakker maakt. Daarbij let je op volgende zaken:

- Kan je kind goed wakker worden?
- Herkent het jou?
- Weet het waar het is? (enkel bij oudere kinderen)
- Is de spraak normaal?

Het kan soms enige moeite kosten om je kind goed wakker te krijgen, maar het is belangrijk dat je het kind effectief wakker wordt.

Hoe controleer ik een baby? (0-1 jaar)

- Til je baby op of haal hem of haar uit bed.
- Praat rustig en kijk of je baby hierop reageert.
- Je kan je baby een nieuwe luier geven. Als je baby goed wakker is, mag je laten drinken.
- Heeft je baby een fopspeen? Kijk of er een reactie komt als je die wegneemt.
- Let bij al deze handelingen op of je baby reageert zoals normaal.

Hoe controleer ik een peuter of kleuter? (1-6 jaar)

- Maak je peuter of kleuter wakker en laat hem of haar even plassen.
- Let op hoe je kind loopt. Dit moet zijn zoals je gewend bent.
- Reageert je kind boos, prikkelbaar of huilerig bij het wakker maken? Dat is een normale reactie.
- Bied je kind iets te drinken aan. Als het drinkt of duidelijk aangeeft dat het niet wil drinken, is dit een goede reactie.

Hoe controleer ik een kind? (6-16 jaar)

- Stel een makkelijke vraag, zoals: “Hoe heet je?”, “Wie ben ik?” of “Hoe heet je knuffel?”
- Bij een goed antwoord weet je dat je kind niet suf is.
- Let steeds op of je kind reageert zoals je gewend bent.

Hoe vaak moet je je kind wekken?

- De eerste 6 uur na het ongeval: controleer je kind elk uur
- Daarna: controleer je kind om de 2 uur, gedurende de eerste 24 uur

Als je zelf gaat slapen, zet dan een wekker voor jezelf. Wacht niet tot je kind vanzelf wakker wordt.

Wanneer hulp inschakelen?

Contacteer onmiddellijk een (huis)arts, de Spoedgevallendienst of 112 (in noodgevallen) in de volgende situaties:

- Als je je kind niet wakker krijgt
- Als je kind toenemend suf wordt
- Bij aanhoudend of herhaald braken
- Bij toenemende of aanhoudende hoofdpijn
- Bij evenwichtsstoornissen of krachtsverlies
- Bij twijfel of ongerustheid

Hoe verzorg je je kind thuis?

De hersenen moeten zelf herstellen van een hersenschudding. Er bestaat geen behandeling om dit herstel te versnellen. Je kind kan een periode last hebben van vermoeidheid, duizeligheid en prikkelbaarheid. Kinderen geven vaak zelf aan hoeveel rust ze nodig hebben. Soms hebben ze meer slaap nodig dan normaal.

Enkele tips:

- Zorg voor voldoende rust en slaap.
- Vermijd drukte, lawaai en fel licht.
- Beperk schermgebruik (tv, tablet, smartphone).
- Vermijd zware inspanning in de eerste dagen.
- Geef licht verteerbaar voedsel bij misselijkheid.

Medicatiegebruik

- Bij pijnklachten mag je je kind pijnstilling geven op advies van de arts.
- Geef geen pijnstillers op basis van aspirine.
- Gebruik enkel medicatie zoals afgesproken met de arts.

Wat kun je verwachten?

De klachten van een hersenschudding verdwijnen meestal na 2 tot 3 weken. Bij sommige kinderen kunnen de klachten langer aanhouden. Het is belangrijk om naar je kind te kijken en te luisteren. Start de activiteiten van je kind geleidelijk terug op. Forceer niets en voorzie voldoende rust zolang je kind klachten ondervindt.

Neem opnieuw contact op met je arts als de klachten niet verbeteren of verergeren of als de klachten langer dan enkele weken aanhouden.

Contactgegevens

Raadpleging Pediatrie

050 36 52 30

Huisartsenwachtpost

1733

Spoedgevallendienst AZ Sint-Lucas

050 36 91 12

Bij noodgevallen

112