



Eerste Hulp Bij Hersenschuddingen

Tips & adviezen hoe om te gaan met een hersenschudding



Geen paniek!
80% herstelt binnen enkele weken volledig van een hersenschudding

Neem in de eerste 48 uur volledige rust: zowel fysiek als mentaal.



Na 48 uur is het belangrijk om langzaam je activiteiten op te bouwen.
Begin met activiteiten die voor jou leuk/ontspannend zijn.
Houd dus geen strikte bedrust!
Uit onderzoek komt naar voren dat bedrust je herstel vertraagt.

Beweeg iedere dag minimaal 30 minuten.
Het is beter om vaker kort te bewegen, dan 1x lang.
Let op! Doe in de eerste paar weken geen contactsport of sporten waarbij je veel druk op je hoofd of nek voelt, zoals krachttraining.



Doe dagelijks een activiteit waarbij je je hersenen stimuleert!
Voorbeelden zijn: puzzels oplossen, een boek lezen, of een podcast luisteren. Doe dit niet te lang achter elkaar.
Blijf onder de grens waarbij je een toename in klachten ervaart.



Fysieke en mentale inspanning worden áltijd gevolgd door rust!
Rust is belangrijk voor herstel.
De periodes van rust zijn in het begin groter dan de periodes van inspanning.

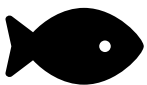


Beperk beeldschermen zoveel mogelijk.
Helemaal wanneer je extra klachten krijgt van beeldschermen.
Lukt het om je schermtijd weer op te bouwen?
Doe dit geleidelijk en neem voldoende pauzes.

Re-integreren naar werk, school of studie?
Bouw dit rustig op en begin bijvoorbeeld met 1-2 uur per dag.
Gaat dit goed? Bouw dit dan op naar 2-3 uur per dag.
Hulp nodig? Zoek een ergotherapeut.



Let op je voeding!
Eet zoveel mogelijk onbewerkte voeding en geen suikers.
Eet genoeg groente en fruit (het liefst in alle kleuren).
Vermijd het gebruik van alcohol en cafeïne.
Eet gezonde vetzuren uit vette vis, avocado of noten en zaden.



Door een hersenschudding kun je meer stress ervaren dan normaal.
Een ontspannen lichaam en geest zijn belangrijk voor herstel.
Doe daarom voldoende activiteiten die voor ontspanning zorgen zoals yoga, ademhalingsoefeningen, wandelen, meditatie, of naar muziek luisteren.



Voldoende slapen is heel belangrijk voor herstel.
Een goede slaaphygiëne helpt hierbij.
Ga op tijd naar bed en sta op tijd op. Ga overdag niet uren in bed liggen.
Lukt het niet om in slaap te vallen? Raak niet in paniek.
Onthoud: van liggen rust je ook uit.

