

Peter Stickeler
Christiane Kottig-Hilber
Heinrich Steibert



Hundemstr. 95a
57368 Lennestadt-Altenhundem
Tel. 02723 686 110
Fax 02723 686 1123
www.hausaerzte-lennestadt.de

Gemeinschaftspraxis für Allgemeinmedizin

Patienteninformation „Leichte Traumatische Hirnverletzung“ -> Gehirnerschütterung

Was ist eine Leichte Traumatische Hirnverletzung?

Eine Leichte Traumatische Hirnverletzung (Synonyme: Gehirnerschütterung, Commotio Cerebri) ist eine leichte Verletzung des Gehirns, die durch einen Unfall hervorgerufen wurde. Die Verletzung ist in der Regel so gering, dass sie mit den normalen Bildgebungsverfahren des Kopfes (Röntgen Schädel, Computertomographie des Kopfes, Magnetresonanztomographie des Kopfes) nicht sichtbar ist. Bei Beachtung der richtigen Verhaltensweisen genesen Menschen mit einer leichten Traumatischen Hirnverletzung vollständig.

Welche Symptome sprechen dafür, dass ich eine Leichte Traumatische Hirnverletzung hatte?

Wenn Sie durch einen Unfall bewusstlos wurden oder wenn das Unfallereignis dazu geführt hat, dass Ihre Erinnerung an die Zeit unmittelbar vor dem Unfall oder unmittelbar nach dem Unfall ausgelöscht ist, ist es wahrscheinlich, dass Sie eine Leichte Traumatische Hirnverletzung erlitten haben. Auch können bestimmte Verhaltensweisen nach dem Unfall wie z.B. ein Wiederholen von Fragen, Orientierungslosigkeit oder Störungen bei Bewegungsabläufen ein Hinweis auf eine Leichte Traumatische Hirnverletzung sein.

Warum benötige ich medizinische Maßnahmen nach einer leichten Traumatischen Hirnverletzung?

Wichtig ist eine sorgfältige ärztliche Befunderhebung und -dokumentation. Der Arzt oder die Ärztin führt diagnostische Maßnahmen durch und klärt Sie über den erwarteten Verlauf der Beschwerden auf. Sie erhalten die Informationen, die Ihnen helfen, sich nach dem Unfall angemessen verhalten zu können und die Heilung zu unterstützen.

Welches Risiko besteht für mich nach einer leichten Traumatischen Hirnverletzung?

Sehr selten kann es im Rahmen einer leichten Traumatischen Hirnverletzung zu Komplikationen kommen. Das wesentliche Risiko ist eine Blutung innerhalb des Schädels, die meistens innerhalb von 24 Stunden nach dem Unfall auftritt und durch eine Computertomographie des Kopfes diagnostiziert werden kann. Das Beachten von Warnsymptomen ermöglicht die Erkennung von Komplikationen im weiteren Verlauf.

Was sind Warnsymptome?

Die folgenden Beschwerden sind Warnsymptome:

- Sich stark und rasch verschlimmernde Kopfschmerzen
- Wiederholtes Erbrechen
- Undeutliches Sprechen
- Erschwerte Weckbarkeit
- Zunehmende Verwirrtheit oder ungewöhnliches Verhalten
- Lähmungserscheinungen oder Gefühlsstörungen in Armen oder Beinen
- Krämpfe (epileptische Anfälle)

Was muss ich tun, wenn Warnsymptome auftreten?

Rufen Sie sofort Ihren Arzt oder Ihre Ärztin an oder begeben Sie sich auf die Notfallstation, wenn ein Warnsymptom auftritt.

Mit welchen Beschwerden nach einer leichten Traumatischen Hirnverletzung muss ich rechnen?

Es ist ganz normal, wenn Sie bemerken, dass sich Beschwerden innerhalb der ersten Tage nach der Leichten Traumatischen Hirnverletzung noch verstärken oder wenn neue Beschwerden hinzukommen. Dieses erklärt sich durch den Verlauf der normalen Heilungsprozesse im Gehirn. Häufige Beschwerden nach einer leichten Traumatischen Hirnverletzung sind:

- Körperliche Beschwerden: Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Sehstörungen, Lärm- und Lichtempfindlichkeit, Koordinationsstörungen
 - Geistige Beschwerden: Erschöpfungsgefühl, Benommenheit, Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen
 - Emotionale Beschwerden: Niedergeschlagenheit, Nervosität, Reizbarkeit
 - Schlafbeschwerden: Müdigkeit, mehr Schlaf als üblich, weniger Schlaf als üblich, Einschlafprobleme
- Es ist normal, wenn Sie bemerken, dass sich derartige Beschwerden bei hohen geistigen oder körperlichen Anstrengungen oder bei Erschöpfung oder bei Müdigkeit verstärken. Dies kann über Tage bis einige Wochen anhalten.

Welchen Verlauf der Beschwerden nach einer leichten Traumatischen Hirnverletzung kann ich erwarten?

Die Beschwerden nehmen im Verlauf von Tagen oder Wochen ab. In seltenen Fällen braucht es wenige Monate, bis die Beschwerden abgeklungen sind. Leichte Verstimmungen oder Frustrationen während der Genesung sind normal, wenn Sie sich nicht wie gewohnt fühlen und Sie nicht so aktiv sein können wie sonst. Regelmäßig verschwinden die Beschwerden mit dem Heilungsprozess vollständig und ohne bleibende Folgen. In seltenen Fällen können Warnsymptome auch Wochen bis Monate nach dem Unfall bei einer Spätblutung unter die Hirnhäute auftreten. Auch dann sollte im Zweifel ein Arzt kontaktiert werden.

Wie kann ich die Heilung unterstützen?

Sie unterstützen die Heilung, wenn Sie Ihre tägliche Belastung reduzieren. In Beruf/Schule sollten Sie nur so viel Aktivität entfalten, wie Sie ohne besondere Anstrengung bequem leisten können. Wichtig ist ausreichende Ruhe in der Nacht, ergänzt durch weitere Pausen im Verlaufe des Tages. Sie sollten in Ihrem Alltag nicht versuchen mehr zu erledigen als es Ihnen ohne wesentliche Anstrengung möglich ist. Hierdurch werden Sie zum frühestmöglichen Zeitpunkt wieder so leistungsfähig sein wie vor dem Unfall. Wenn Sie keine Symptome mehr verspüren und merken, dass Konzentration und Denkvermögen wieder normal sind, können Sie in angemessenem Tempo Ihre alltäglichen Aktivitäten wieder steigern. Kinder und Jugendliche benötigen hierbei Hilfe von ihren Eltern und Lehrern.

Welche Verhaltensweisen sind für mich ungünstig?

In der Heilungsphase sind körperliche oder geistige Überforderungen schädlich. Deshalb sollten Sie diese unbedingt vermeiden. Dieses gilt insbesondere für Stress am Arbeitsplatz oder in der Schule. Auch ist es nicht sinnvoll, körperlich anstrengende Tätigkeiten auszuüben. Es kann sein, dass sich Ihre Symptome durch körperliche oder geistige Überforderung im Tagesverlauf verstärken. Durch ausreichende Ruhe und ggf. Beendigung Ihrer Tätigkeit können Sie diese Symptome positiv beeinflussen. Wenn Sie übermäßig Alkohol konsumieren oder andere Substanzen einnehmen, die das Gehirn schädigen, vermindern Sie den Heilungsprozess.

Was muss ich beim Sport beachten?

Sie sollten grundsätzlich keinen Sport ausüben, solange Sie noch Beschwerden verspüren. Sport kann dann zu einer Beschwerdeverstärkung führen. Die Wiederaufnahme sportlicher Aktivitäten sollten Sie vorgängig mit Ihrem Arzt / Ihrer Ärztin besprechen und mit stufenweisem Belastungsaufbau die sportliche Aktivität wieder aufnehmen, solange Sie noch Beschwerden haben,

sollten Sie auch keine Tätigkeiten ausüben, die mit einem erhöhten Risiko einer Hirnverletzung einhergehen. Die Auswirkungen einer zweiten Hirnverletzung können in der Phase, in der die erste Verletzung noch nicht ausgeheilt ist, deutlich stärker sein als ohne unmittelbar vorangegangenen Unfall.

Warum sollte ich weitere medizinische Betreuung in Anspruch nehmen?

Eine weitere medizinische Betreuung kann sinnvoll sein, damit Ihr Arzt oder Ihre Ärztin Sie in Bezug auf die notwendigen Maßnahmen beraten kann. Insbesondere erhalten Sie Beratung bei der vorübergehenden Reduktion Ihrer beruflichen oder schulischen Belastungen und dem nachfolgenden stufenweisen Belastungsaufbau. Mit Ihrer vollständigen Reintegration in Ihren Alltag wird Ihre medizinische Betreuung abgeschlossen werden.

Wie ist die Langzeitprognose nach einer leichten Traumatischen Hirnverletzung?

Sie können regelhaft davon ausgehen, dass sich Ihre Beschwerden bei Beachtung der oben genannten Verhaltensweisen vollständig zurückbilden werden.