

u

INFORMATIONEN FÜR PATIENT:INNEN MIT LEICHTEN BIS MITTLEREN TRAUMATISCHEN KOPFVERLETZUNGEN



Bürgerspital
Solothurn

solothurner
spitäler **so** **H**

Diese Broschüre informiert über mögliche Beschwerden und gibt Verhaltenstipps, um Ihren Heilungsverlauf zu unterstützen.

Egal ob Sie einen alltäglichen Sturz, Sportunfall oder Verkehrsunfall erlitten haben: Ein Aufprall auf den Kopf oder dessen Beschleunigung kann zur umgangssprachlichen Gehirnerschütterung (englisch: Concussion) führen. Typische Hinweise auf eine Gehirnerschütterung sind kurze Bewusstlosigkeit nach dem Unfall oder wenn das Unfallereignis dazu geführt hat, dass Ihre Erinnerung an die Zeit unmittelbar vor oder nach dem Unfall ausgelöscht ist. Auch können bestimmte Verhaltensweisen nach dem Unfall wie beispielsweise ein Wiederholen von Fragen, Orientierungslosigkeit oder Störungen bei Bewegungsabläufen ein Hinweis darauf sein. Die erlittene Verletzung ist in der Regel so gering, dass sie mit den normalen Bildgebungsverfahren des Kopfes (Röntgen Schädel, Computertomographie oder Magnetresonanztomographie) nicht sichtbar ist.

Es ist möglich, dass Sie diese Broschüre erhalten haben, obwohl Sie keine Diagnose der "Gehirnerschütterung" erhalten haben. Die nachfolgenden Verhaltensweisen können auch im Fall eines Beschleunigungstraumas der Halswirbelsäule (Schleudertrauma) oder eines Sturzes mit Kopfaufprall zutreffend und wichtig sein.

In rund 90 Prozent der Fälle verschwinden die beschriebenen Symptome bei Erwachsenen innerhalb von ca. zwei Wochen. Sollte dies bei Ihnen der Fall sein, können Sie sich wieder getrost ihrem Alltag widmen. Bei Kindern und Jugendlichen kann die Genesung bis zu vier Wochen dauern. Bei richtiger Verhaltensweise erholen sich Menschen mit einer Gehirnerschütterung meist vollständig.

Generell ist es normal, wenn Sie bemerken, dass sich Beschwerden innerhalb der ersten Tage nach der erlittenen Verletzung noch verstärken und neue Beschwerden hinzukommen. Vor allem dann, wenn Sie sich geistig oder körperlich anstrengen.

Manchmal kann es jedoch vorkommen, dass Symptome länger anhalten, z.B. bei vorbestehenden Kopfschmerzen wie Migräne oder erst später auftreten (Post-Concussion-Syndrom). Bei über 6-8 Wochen andauernden Beschwerden sollten Sie sich bei einer Fachperson melden. Bei Fragen oder Unklarheiten wenden Sie sich am besten an Ihre Hausärztin, respektive ihren Hausarzt oder an eine spezialisierte Physiotherapiepraxis, zum Beispiel am Bürgerspital.

Wir wünschen Ihnen gute Besserung.

Ihr Behandlungsteam des Bürgerspitals

Die Inhalte wurden nach aktueller wissenschaftlicher Literatur erstellt, Stand August 2023. Bei Fragen oder für genauere Angaben wenden Sie sich bitte an die Physiotherapie Bürgerspital Solothurn.

Welche Symptome können sofort oder auch verzögert auftreten?

- Bewusstlosigkeit
- Orientierungslosigkeit, Verwirrtheit, Benommenheit
- Kopfschmerzen
- Nackenschmerzen
- Schwindel
- Gefühl von Watte und Nebel im Kopf
- Übelkeit bis hin zu Erbrechen
- Gleichgewichtsprobleme oder Schwierigkeiten beim Gehen
- Unscharfes Sehen
- Schwierigkeiten oder rasches Ermüden beim Lesen
- Empfindlichkeit auf Geräusche oder Licht
- Ohrgeräusche (wie z.B. Tinnitus oder Ohrrauschen)
- Konzentrations- oder Erinnerungsschwierigkeiten (inkl. Vergessen bezüglich Unfallgeschehen)
- Verlangsamtes Denken oder Benommenheit
- Emotionale Irritierbarkeit (sehr gefühlsbetont, erhöhte Ablenkbarkeit, Traurigkeit, Ängstlichkeit...)
- Schlafstörungen (Schwierigkeiten einzuschlafen oder durchzuschlafen, hoher Schlafbedarf)
- Starke Ermüdbarkeit, alltägliche Verrichtungen fühlen sich extrem anstrengend oder ermüdend an

Wann sollte ich den Arzt/ die Ärztin (wieder) kontaktieren nach einer Gehirnerschütterung bzw. einer leichten Kopfverletzung?

Alarmzeichen:

Suchen Sie rasch einen eine Ärztin, einen Arzt oder eine Notfallstation auf, wenn zu Hause (innerhalb oder auch nach 24 Stunden) folgende Zeichen auftreten:

- Auffällige Schläfrigkeit tagsüber (keine normale Reaktion auf Ansprache, erschwerte Weckbarkeit)
- Verwaschene Sprache, undeutliches Sprechen, Wortfindungsstörungen
- Wiederholtes Erbrechen, unabhängig von Nahrungs- oder Flüssigkeitsaufnahme
- Krampfanfälle (epileptische Anfälle)
- Stark sich rasch verschlimmernde Kopfschmerzen
- Anhaltende Verwirrtheit oder ungewöhnliches Verhalten
- Neu auftretendes oder zunehmendes verschwommenes Sehen
- Lähmungserscheinungen oder Gefühlsstörungen in Armen oder Beinen
- Neu auftretende oder zunehmende Konzentrationsschwäche

Wie verhalte ich mich nach dem Unfall respektive nach der Verletzung?

- Ich vermeide in den ersten zehn Tagen - und bis ich keine Symptome mehr habe – Aktivitäten mit erhöhtem Risiko einer erneuten Gehirnerschütterung oder einer hohen Krafteinwirkung auf die Halswirbelsäule (z.B. Kopfbälle beim Fussballspielen, Kopfsprung ins Wasser, Bahnfahrten im Vergnügungspark etc.).
- Ich schone mich und achte auf eine allfällige Zunahme von Beschwerden. Ich lege Pausen ein. Dabei achte ich darauf, schrittweise in den Alltag zurückzukehren (keine absolute Ruhe).
- In der ersten Woche ist es wichtig, die Symptome durch Aktivitäten nicht zu verstärken (z.B. mehr Kopfschmerzen beim Fernsehschauen oder bei körperlicher Aktivität). Falls sich meine Symptome verstärken, breche ich die aktuelle Aktivität ab und lege eine Pause ein.
- Bewegung kann hilfreich sein. Spaziergänge oder ein sanftes Ausdauertraining auf einem Fitnessgerät sind sogar sinnvoll, solange sich meine Symptome nicht verstärken.

- In der ersten Woche vermeide ich übermässige Stresssituationen im privaten und/oder beruflichen Umfeld.
- Ich achte auf regelmässige Schlafenszeiten in einer ruhigen Schlafumgebung. Den abendlichen Konsum von Medien versuche ich zu vermeiden.

Information

Bei Konzentrations- oder Sehschwierigkeiten (Lichtempfindlichkeit, unscharfes Sehen etc.) können sowohl Fernsehen, Smartphone- und Computerarbeit oder Lesen die Beschwerden negativ beeinflussen.

- Bei starken oder länger anhaltenden Symptomen informiere ich meinen Arbeitgeber oder die Klassenlehrerin respektive den Klassenlehrer.
Allenfalls ist es nötig, dass ich mit gezielten Pausen schrittweise an meinen Arbeitsplatz respektive in die Schule zurückzukehre. Nötigenfalls starte ich mittels ärztlichem Zeugnis mit reduziertem Pensum.
- Ich esse und trinke regelmässig.

- Sportliche Aktivitäten (inkl. Schulsport) nehme ich erst wieder auf, wenn ein normales Arbeiten und Lernen möglich ist. Es ist unterschiedlich, wie schnell eine Rückkehr möglich ist. Der Zeitpunkt sollte individuell festgelegt werden.
- Übermässigen Konsum von Alkohol oder anderen Substanzen, welche das Gehirn schädigen, vermeide ich. Damit fördere ich den Heilungsprozess.

Bürgerspital
Solothurn

solothurner
spitäler 

Physiotherapie
Schöngrünstrasse 42 | 4500 Solothurn
T 032 627 54 51
Physiotherapie.BSS@spital.so.ch

