

# De juiste hulp bij een hersenschudding



BEELD: SHUTTERSTOCK

DOOR **MARK VAN DER HEIJDEN**

Kevin Diks, Luc Castaignos en Matthijs de Ligt. Zomaar drie profvoetballers die sinds het begin van het seizoen zijn uitgevallen door een hersenschudding. Ook bij andere sporten kampen spelers nogal eens met dit letsel. Weet jij als sport(zorg)masseur wat je moet doen bij deze blessure?

# Wees extra voorzichtig als het niet de eerste keer is dat een sporter een hersenschudding heeft

Een verre uittrap tot over de middellijn. Vitesse-spits Tim Matavž en zijn tegenspeler Matthijs de Ligt springen net buiten de middencirkel omhoog. Matavž wil de hoge pass doorkoppen, terwijl de jonge Ajacied de bal juist met zijn hoofd weer terug naar de andere speelhelpt probeert te spelen. De gevolgen laten zich raden. Hun hoofden klappen tegen elkaar en beide spelers vallen op de grond. Matavž heeft geluk en komt er zonder kleerscheuren vanaf. De Ligt moet met een hoofd wond en een hersenschudding het veld verlaten. Hij ligt een dag in het ziekenhuis, maar is een week later wel weer fit om tegen sc Heerenveen te spelen.

## Opname noodzakelijk

De botsing tussen Matavž en De Ligt was er een zoals we die vaker zien op de voetbalvelden. Ook bij contact met de keeper, botsingen met de doelpaal of te hoog trappen dan wel te laag koppen, komt het regelmatig voor dat een speler een hersenschudding oploopt. Het woord hersenschudding kun je hierbij letterlijk nemen; de hersenen worden voor korte tijd door elkaar geschud.

Ook bij hockey, paardrijden, schaatsen, wielrennen, zeilen en zwemmen komt hersenletsel relatief vaak voor. Elk jaar lopen 76.000 mensen een hoofdblessure op tijdens het sporten. Daarvan belanden er 14.000 op de spoedeisende hulp van een ziekenhuis. Bij 14 procent is het letsel zó ernstig, dat opname in het ziekenhuis nodig is. Alle redenen om direct een hersenschudding te herkennen zodat de juiste behandeling toegepast kan worden.

## Symptomen

Het is goed te beseffen dat een sporter een hersenschudding kan hebben zonder dat hij het bewustzijn heeft verloren. Sterker

nog, meestal is daar geen sprake van. Let daarom op de volgende symptomen:

- verwardheid;
- geïrriteerd reageren;
- langzaam antwoorden;
- verdoofdheid, sufheid;
- hoofdpijn;
- slaperigheid;
- evenwichtsproblemen of duizeligheid;
- dubbel of wazig zien;
- extra gevoelig voor licht of geluid;
- misselijkheid;
- verstoorde concentratie en oriëntatie;
- geheugenproblemen.

Je kunt ook met enkele vragen controleren of de speler wellicht kampt met een hersenschudding:

- vragen die zijn oriëntatie in tijd, plaats en persoon testen: Tegen welke club spelen we? Welke dag is het vandaag?
- vragen die zijn concentratie testen: Wat zijn de dagen van de week van achteren naar voren?
- vragen die zijn geheugen testen: Wat is de stand in de wedstrijd? Op welke positie speel je?

## Hoofdletsel App

De Hoofdletsel App is een handig hulpmiddel voor sporters, sportkader en toeschouwers om bij hoofdletsel snel te kunnen inschatten hoe ernstig de kwetsuur is. De app is ontwikkeld door VeiligheidNL samen met NOC\*NSF, KNVB, Hersenstichting Nederland, KNHB, Vereniging voor Sportgeneeskunde en het Nederlandse Rode Kruis met financiering van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). De app is gratis te downloaden voor iOS en Android via [www.veiligheid.nl/sportblessures/producten-en-diensten/apps/hoofdletsel-app](http://www.veiligheid.nl/sportblessures/producten-en-diensten/apps/hoofdletsel-app). De app stelt vragen over de toestand van de speler – bijvoorbeeld of de sporter buiten bewustzijn is (geweest) – en welke symptomen bij hem of haar aanwezig zijn. Na de juiste antwoorden te hebben gegeven, volgt als vanzelf de juiste aanpak voor die speler.

## Eerste hulp

Als sport(zorg)masseur mag je niet zelf de diagnose hersenschudding stellen, dat moet een arts doen. Wel kun je aanwijzingen hebben voor een hersenschudding, zoals de

net beschreven symptomen. Bel in ieder geval altijd een arts wanneer de speler bewusteloos is geweest of als de speler jonger dan zes jaar is. Ook wanneer de speler nekklachten heeft, is het inroepen van een arts noodzakelijk. Hij kan dan mogelijk nek- of wervelletsel hebben. Verplaats de sporter in dat geval niet. Laat hem stilliggen, liefst op de rug, en houd hoofd en hals van de sporter onbeweeglijk, als de sporter niet tegenwerkt tenminste. Leg de sporter in geen geval in een stabiele zijligging. Laat de speler bij twijfel over een hersenschudding niet doorspelen. Als een speler nog in dezelfde wedstrijd of training een nieuwe hersenschudding oploopt, kan dat levensbedreigend zijn. Jeugdspelers moeten daarom bij de geringste verdenking op een hersenschudding altijd direct stoppen met sporten.

Ook in de eerste uren na de botsing is het goed de vinger aan de pols te houden. Als de symptomen blijven of zelfs verergeren, is het raadzaam om alsnog een arts te bellen. Als de speler daar geen last van heeft, kan hij rustig bewegen. Het is verstandig de drukte niet op te zoeken; blijf weg van licht- en geluidsprikkels. En oh ja, alcohol is geen aanrader, autorijden evenmin.

## Opnieuw sporten

Vaak wordt licht hersenletsel onderschat. Dat is gevaarlijk. Als niet snel en tijdig op de juiste manier wordt gehandeld, kan de sporter naast een langzaam herstelproces zijn leven lang lichamelijke en psychische problemen houden.

Dat gezegd hebbende, een lichte hersenschudding is in 85 procent van de gevallen binnen tien dagen genezen. Let erop dat alle klachten zijn verdwenen; niet alleen de lichamelijke klachten als hoofdpijn, ook de concentratie en het geheugen moeten weer volledig in orde zijn. Laat bij jeugdspelers de beoordeling altijd aan de arts over. Bij jonge sporters geldt dat zij eerst weer volledig normaal moeten kunnen functioneren op school, voordat zij weer aan contactsport mogen deelnemen.

Wanneer de sporter zich weer goed voelt, kan hij zijn activiteiten langzaam opbouwen. Het beste begint hij eerst met lichte inspanningen als rustig hardlopen of fietsen. Pas als dat goed gaat, kan hij meedoen met meer intensieve, sportspecifieke oefeningen. Aan wedstrijden, partijvormen of (bij voetbal) kopoefeningen kan de speler pas later meedoen.

Mochten klachten als duizeligheid weer terugkomen, dan moet de speler een stapje terugdoen.

Bij een zware hersenschudding duurt het meestal enkele weken voordat de speler weer kan sporten. Het is aan de arts om daarover een beslissing te nemen. Is het niet de eerste keer dat een speler een hersenschudding heeft, wees dan extra voorzichtig.

## Voorkomen is beter

Een hersenschudding is lang niet altijd te voorkomen. Maar er zijn wel een paar dingen die je als sporter en begeleiding kan doen om het risico te beperken:

- neem geen onnodige risico's in wedstrijden en trainingen;
- zorg dat je de techniek die bij je sport hoort, goed beheerst;
- zorg dat je goed getraind bent. Vermoeidheid vergroot de kans op een hersenschudding.

*Dit artikel is tot stand gekomen met medewerking van Edwin Goedhart, bondsarts bij de KNVB en met informatie van Sportzorg.nl. ●*

