

# Anleitung für Patienten mit Gehirnerschütterung

Wenn bei Ihnen oder bei einem ihrer Angehörigen eine Gehirnerschütterung festgestellt wurde, dann lesen sie bitte dieses Faltblatt, in welchem wir Ihnen erklären, wie Sie sich diesbezüglich einer Gehirnerschütterung zu verhalten haben.

Bei der Untersuchung und der Beobachtung waren keine Anzeichen für eine schwerwiegende Verletzungen zu finden, deshalb können wir sie unter Einhaltung einiger Sicherheitsregeln nach Hause entlassen. Im Folgenden Text können Sie lesen, Wie Sie sich verhalten sollen und worauf Sie achten müssen, wenn Sie nach Hause kommen.

Eine Gehirnerschütterung an sich ist nicht gefährlich und erfordert keine Behandlung. Das Gehirn benötigt nur viel Ruhe, um sich zu erholen, und das erreicht es am bestem, wenn Sie die folgenden Ratschläge befolgt.

## Symptome und Behandlung

Es ist normal, das folgende Symptome in Verbindung mit einer Gehirnerschütterung in den nächsten Tagen auftreten:

- Leichte Kopfschmerzen
- Konzentrationsprobleme
- Vermindertes Gedächtnis
- Übelkeit und Schwindel
- Reizbarkeit
- Müdigkeit und Schlafprobleme.

Normalerweise schwinden die Symptome innerhalb von 4-5 Tagen, und in den meisten Fällen verschwinden sie vollständig innerhalb der ersten 2 Wochen.

- Wenn sie länger anhalten, sollten Sie ihren eigenen Arzt aufsuchen. Dann kann ihr Arzt überprüfen, ob alles in Ordnung ist.

### **Die ersten 24-48 Stunden (die akute Phase)**

Es ist zu empfehlen das Sie in den ersten 24-48 Stunden nicht allein sind. Es ist wichtig, dass Sie so viel wie möglich schlafen oder ruhen.

Wenn Sie wach sind, ist es wichtig in diesem Zeitraum ihre lese- und fernsehzeit stark einzuschränken und da das gilt für die ersten paar Wochen Das gilt auch für Audio-Medien wie Podcast und Hörbücher, sowie Computer und Videospiele. Sie müssen nicht vollständig darauf verzichten, aber wenn sich Ihre Symptome bei der Nutzung verschlimmern, ist es wichtig, dass Sie sofort aufhören.

Sie werden außerdem gebeten, in den ersten 24-48 Stunden folgende Dinge zu vermeiden: Alkohol und andere Drogen, Schlafmittel oder beruhigende Medikamente, es sei denn sie wurden von einem Arzt verschrieben. Sport oder ähnliche Aktivitäten sollten sie ebenfalls vermeiden. Wenn nötig, können Sie Schmerzmittel gegen Kopfschmerzen einnehmen, es gilt jedoch zu beachten, dass dies Ihre Symptome verschleiern kann.

Es wird daher empfohlen, dies zu vermeiden, wenn möglich. Wenn die Symptome anhalten, sollten Sie Ihren eigenen Arzt aufsuchen.

### **Die folgenden Wochen**

In den folgenden Wochen nach einem Schädeltraum ist es nichts ungewöhnlich, dass Sie: müder sind, reizbar sind, Schwindel haben, Kopfschmerzen haben und Konzentrationsprobleme. Wenn sich Ihren Symptomen nicht ändern oder verschlimmern, sollten Sie ihren eigenen Arzt aufsuchen. Es ist wichtig, dass Sie so schnell wie möglich wieder aktiv werden. Sie sollten ein Aktivitätsniveau finden, das genau zu Ihnen passt, und es allmählich erhöhen, bis Sie wieder normal sind. Dieses wird Ihnen helfen, Ihnen zu erholen.

### **Besonders für Kinder**

Kinder mit einer Gehirnerschütterung sollten auf die gleichen Symptome wie Erwachsene beobachtet werden. Weinen, Reizbarkeit und fehlender Appetit können Anzeichen von Kopfschmerzen oder Unbehagen sein. Kinder sollten Ruhe haben und so viel schlafen, wie sie wollen, in der akuten Phase. Kinder dürfen auch aus dem Spiel oder einer anderen anspruchsvollen Aktivität in der akuten Phase herausgezogen werden.

### **Achtung**

Sie sollten sofort einen Arzt aufsuchen, wenn eines oder mehrerer der folgenden Symptome innerhalb der ersten 24 Stunden auftreten: erhöhter Schlafbedarf mit schwerer weckbarkeit, unverständliche Sprache oder eigenartiges Verhalten, Verwirrung oder Benommenheit, Schwierigkeiten beim Steuern von Armen und Beinen, Anfälle oder Bewusstlosigkeit.

## Kontakt und weitere Informationen

Wenn Sie Fragen haben, können Sie uns gern kontaktieren.



### **Orthopädische Klinik**

#### **Aalborg**

Tel. 97 66 23 94

#### **Hjørring**

Tel. 97 64 16 16

#### **Frederikshavn**

Tel. 97 64 19 19

#### **Farsø**

Tel. 97 65 30 50

<https://aalborguh.rm.dk/ortopaed>