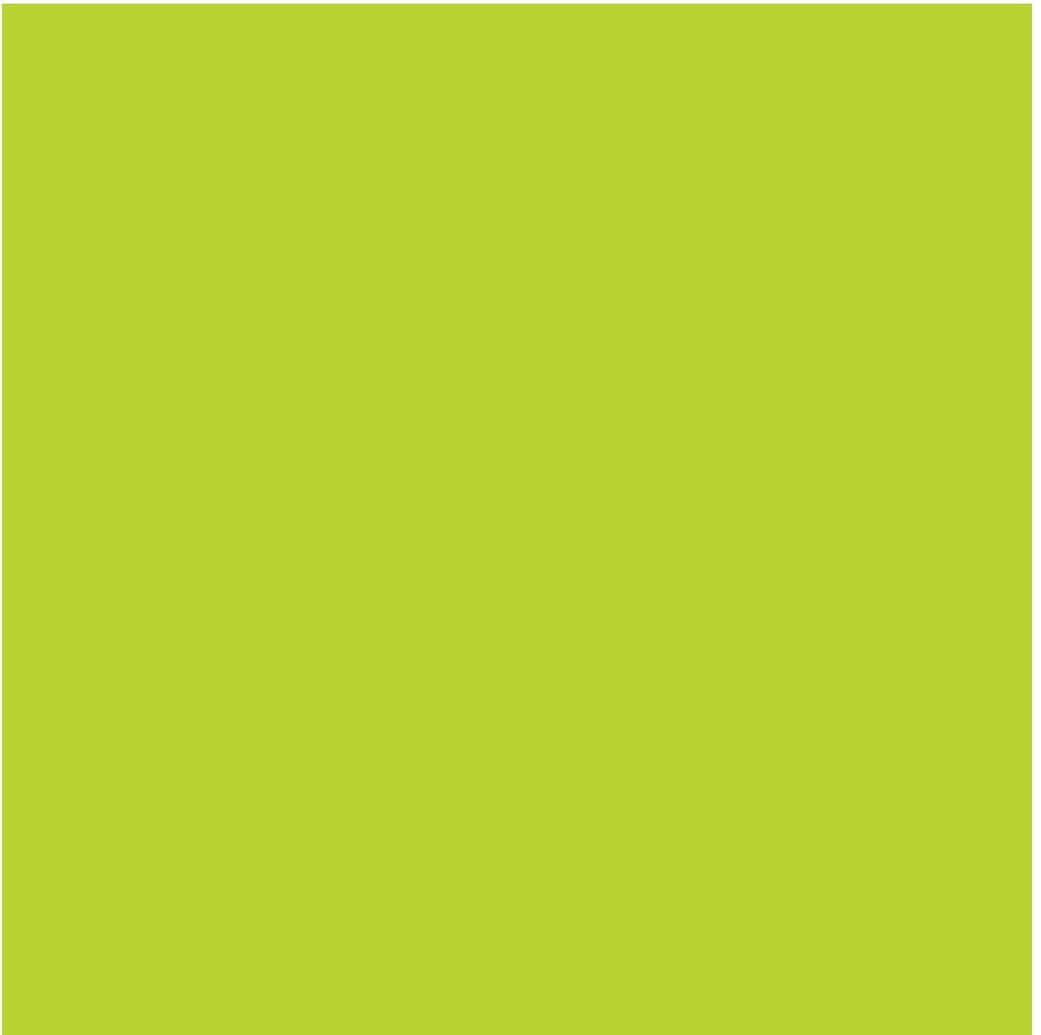


Kopfverletzung/ Schädel-Hirn-Trauma

Patienteninformationen



Liebe Eltern

Ihr Kind hat ein Schädel-Hirn-Trauma / eine Hirnerschütterung (nachfolgend SHT genannt) erlitten. Nach der anfänglichen Überwachung / Erholung darf es nun nach Hause gehen. Es ist wichtig, dass Ihr Kind langsam zurück in den Alltag kommt und dabei optimal unterstützt wird. Diese Broschüre soll Ihnen dabei helfen:

Das Schädel-Hirn-Trauma (auch «Gehirnerschütterung»)

Das SHT, durch Stürze oder Schläge verursacht, ist eine der häufigsten Unfallfolgen im Kindes- und Jugendalter. Meist liegen keine schweren Schädigungen vor. Es ist trotzdem wichtig, unmittelbar nach dem Unfall eine sorgfältige Untersuchung und Überwachung durchzuführen. Die Kinder können nach kurzer Zeit wieder nach Hause.

Die Erholungszeit des kindlichen Gehirnes ist sehr individuell und kann zwischen einigen Tagen bis zu einigen Wochen dauern. Es ist wichtig, sorgfältig auf die Symptome einer verzögerten Erholung zu achten, damit die notwendigen Massnahmen veranlasst werden können. Mögliche Symptome sind:

Körperliche Symptome

- Kopfschmerzen
- Übelkeit
- Schwindel
- Gleichgewichtsprobleme
- Reduzierte Ausdauer + Belastbarkeit
- Licht- / Lärmempfindlichkeit
- Taubheitsgefühl / Kribbeln
- Sehprobleme (verschwommen Sehen / doppelt Sehen)
- Ungeschickte, tollpatschige Bewegungen

Emotionale Symptome

- Reizbarkeit
- Antriebslosigkeit
- Traurigkeit
- Nervosität
- Emotionales / unüberlegtes Handeln

Kognitive Symptome

- Aufmerksamkeitsprobleme
- Gedächtnisprobleme
- Verlangsamung beim Denken
- Entscheidungsschwierigkeiten
- Orientierungsprobleme
- Diffuse Gedanken und Handlungen

Schlafbezogene Symptome

- Erhöhtes Schlafbedürfnis und Ermüdbarkeit
- Einschlafprobleme
- Müdigkeit
- Erschöpfung

Umgang mit den häufigsten Symptomen

Kopfschmerzen

Kommen in den ersten Tagen häufig vor; diese werden durch erhöhte Ermüdbarkeit sowie Stress verschlimmert und sind ein Zeichen von Überforderung. Was hilft?

- Reduktion des Schulpensums
- Regelmässige Pausen machen bei Hausaufgaben, Lesen und Spielen.
- Ablenkungsfreie Umwelt bei Lern- und Spielaktivitäten (kein Handy/Radio TV).
- Sparsamer aber gezielter Einsatz von Schmerzmedikamenten.
- Bei Kopfschmerzen unbedingt den Hausarzt/Kinderarzt konsultieren.

Schwindel

Tritt oft nach raschem Aufstehen oder schnellen Positionswechseln auf. Er bildet sich meist in den ersten Tagen wieder zurück. Was hilft?

- In den ersten Tagen Dinge ruhiger angehen und sich Zeit nehmen.
- Ruckartige und schnelle Bewegungen vermeiden.
- Bei einer Dauer von länger als einer Woche die Kinderärztin oder den Kinderarzt konsultieren.

Müdigkeit

Ist in der ersten Zeit oft erhöht. Das Gehirn braucht in den ersten Tagen viel Ruhe. Was hilft?

- Vermehrt Pausen und Ruhephasen (Schlafen und Hinlegen auch tagsüber) im Alltag einbauen.
- Abends frühe Schlafenszeiten einführen.

Augenprobleme

Bilden sich normalerweise in den ersten Tagen nach dem Unfall zurück. Meistens keine Sehprobleme an sich, sondern Verarbeitungsgeschwindigkeitsschwierigkeiten des Gehirns, Fokussierungsschwierigkeiten (Dinge werden verschwommen oder doppelt gesehen) oder erhöhte Lichtempfindlichkeit gegenüber hellem Licht.

Was hilft?

- Vermeidung von grellem Licht und tragen einer Sonnenbrille.

Lärmempfindlichkeit

Zeigt sich häufig, da Kinder und Jugendliche oftmals sensibler auf Geräusche und Lärm reagieren. Was hilft?

- Möglichst ruhige und ablenkungsfreie Umgebung (kein TV oder Radio im Hintergrund)

Verlangsamung

Kann sich darin zeigen, dass Kinder und Jugendliche zu Beginn für alles mehr Zeit brauchen. Was hilft?

- Zu Beginn nicht zu viel verlangen. Aufträge wiederholen.
- Mehr Zeit geben, keine Zeitlimiten setzen.

Konzentrationsschwierigkeiten

Werden häufig beobachtet. Gehäuft auch im Rahmen erhöhter Ermüdbarkeit. Bei Überbeanspruchung kann dies andere Symptome verstärken (z.B. Kopfschmerzen). Was hilft?

- Keine Arbeiten, die eine hohe Konzentration erfordern (z.B. Tests in der Schule).
- Regelmässige Erholungspausen bei anstrengenden Arbeiten (ca. alle 20 Min.).

Vergesslichkeit

Kommt oft vor. Beispielsweise werden Hausaufgaben oder andere Dinge vergessen und sich nicht mehr so gut an zuvor Gelerntes erinnert.

- Wichtige Dinge aufschreiben oder aufzeichnen; Post-It's oder Erinnerungshilfen brauchen.
- Elektronischer Kalender (Handy oder iPad) als Reminder einsetzen.

Erhöhte Ungeschicklichkeit

Kann ebenfalls beobachtet werden, wie z.B. bei Unsicherheit im Gehen. Das Gehirn integriert verschiedene Inputs, verarbeitet diese und leitet sie weiter. Dieser Prozess kann nach einem Unfall verlangsamt ablaufen.

- Mehr Zeit nehmen Dinge zu erledigen.

Emotionale Schwankungen

Können sich in erhöhter Reizbarkeit zeigen. Emotionsregulation kann erschwert sein. Dies kann dazu führen, dass das Kind vermehrt gereizt oder verärgert ist.

- Ruhe suchen, Entspannungstechniken anwenden oder das Kind austoben lassen.

Fernseher / Computer / Handy

Der Konsum von Medien als zusätzliche Belastung wird oft unterschätzt. Das Bedienen und Konsumieren von Medien über TV, Computer, Tablet oder Handy ist für das Gehirn sehr anstrengend. Deshalb ist in den ersten Tagen ein Verzicht und im Verlauf, je nach Befindlichkeit des Kindes, ein äusserst massvoller Konsum wichtig. Dadurch kann eine Reizüberflutung des Gehirns vermieden werden.

Wiederaufnahme von sportlichen Aktivitäten

Es ist wichtig, dass Ihr Kind nicht nur Zuhause herum liegt. Leichte sportliche Betätigung unterstützt den Heilungsprozess sogar. **Aufpassen:** Erneute Schläge auf den Kopf sollten unbedingt vermieden werden! Die Wiederaufnahme der sportlichen Aktivitäten hängt von folgenden Faktoren ab:

- Art und Schwere der Verletzung
- Verletzungsbedingte Einschränkungen (Muskelschwäche, Koordination, Gleichgewicht, Sehvermögen, Impulsivität und Abschätzen von Gefahren, körperliche / geistige Ermüdbarkeit)
- Art des Sportes und Risiko von weiteren Verletzungen (siehe Tabelle)

Die Aufnahme von...

- Kontaktfreien / ruhigen Aktivitäten (tiefes Risiko) bei Symptomfreiheit ist von Anfang an erlaubt.
- Aktivität mit mittlerem Risiko nur nach Rücksprache mit der betreuenden Ärztin oder dem betreuenden Arzt (normalerweise zwischen 6 Wochen und 6 Monaten nach der Verletzung).
- Kontaktsportarten oder Hochrisikosportarten erst nach 3 bis 12 Monaten und nach Rücksprache mit der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt.

Tiefes Risiko	Mittleres Risiko	Hohes Risiko
Laufen	Velofahren (überwacht)	Fussball
Jogging	Volleyball	Eis- und Unihockey
Tennis	Federball	Basketball
Tanzen	Gymnastik	Trampolin springen
Yoga/ Tai Chi/Pilates		Skifahren/Snowboarden
Bowling		Reiten
Rudern		Motorradfahren
Schwimmen		Mountainbiken

Diese Liste ist nicht vollständig. Bei Unsicherheit einer nicht aufgelisteten Sportart wenden Sie sich bitte an Ihre betreuende Ärztin oder Ihren betreuenden Arzt!

Wann soll ich wieder zur ärztlichen Kontrolle gehen?

Falls sich folgende Symptome verschlechtern, erneut auftreten oder eine auffällige Verhaltensveränderung beobachtbar ist

- Verstärkte Kopfschmerzen
- Nackenschmerzen
- Sieht benommen aus
- Erkennt Menschen oder Orte nicht mehr, benimmt sich komisch
- Wiederholtes Erbrechen
- Verstärkte Verwirrung oder Irritabilität
- Ungewöhnliches Verhalten (Aggressivität, teilnahmsloses Verhalten)
- Undeutliche, verwaschene Sprache.
- Schwäche, Taubheit in den Armen / Beinen, Gleichgewichtsstörungen
- Bleibende Störungen
- Kann nicht aufgeweckt werden / Bewusstseinsveränderungen
- Krampfanfälle
- Werden Schmerzen nicht besser, auch wenn ein Schmerzmittel (Paracetamol) gegeben wurde

Bei akuter Symptomverschlechterung: Sofortige Kontaktaufnahme (innerhalb 24 Stunden)

- Ihr Kinderarzt / Kinderärztin, Hausarzt / Ihre Hausärztin
- Notfallabteilung des Kinderspitals in Ihrer Nähe

Bei bleibender Symptomatik, Veränderungen in der Leistungsfähigkeit oder erhöhten Symptomen auch nach 1 Monat bei Anpassung der Anforderungen im Alltag:

- Ihr Kinderarzt / Kinderärztin oder Hausarzt / Hausärztin
- Allenfalls Zuweisung zur Neuropädiatrie oder pädiatrische Neuropsychologie

Weitere empfehlenswerte Broschüre

Stiftung hiki – Hilfe für Hirnverletzte Kinder «und plötzlich steht alles Kopf», erhältlich online www.hiki.ch (gratis) oder kann bestellt werden (info@hiki.ch oder +41 44 252 54 54, kostenpflichtig).

Bei Fragen oder Unklarheiten kontaktieren Sie Ihre Kinderärztin, Ihren Kinderarzt oder wenden Sie sich an die Helpline des UKBB unter **0900 712712 (3.23CHF/Min. aus dem CH-Festnetz) oder 0900 712713 (3.12 CHF/Min. für Anrufe von Prepaid-Handys).**