Eerste hulp bij hersenschudding

Concept 9 november 2026

Heb je een hersenschudding opgelopen door een ongeval of klap op je hoofd?

Na een hersenschudding kun je stap voor stap werken aan je herstel. Deze adviezen helpen je om passende activiteiten en rustmomenten te kiezen.

Wat is een hersenschudding eigenlijk? Wat kun je beter wel en niet doen om te herstellen? In dit document krijg je antwoord op die vragen. Deze tips en adviezen gaan over de eerste periode na een hersenschudding. Heb je aanhoudende klachten of wil je meer informatie over de tips en adviezen? Bekijk dan de volledige Basisadviezen en informatie van GETaHEAD, vierde druk september 2026. Je vindt deze op onze website www.get-ahead.nl.

Wat is een hersenschudding?

Een hersenschudding is een vorm van licht traumatisch hoofd-hersenletsel (LTH). “Traumatisch” verwijst hier naar een oorzaak van buitenaf, zoals een val, een klap op het hoofd of een snelle beweging van het hoofd, bijvoorbeeld bij een kop-staartbotsing.

Bij een hersenschudding verandert de werking van je hersenen. Dat kan invloed hebben op hoe je je voelt en op dagelijkse activiteiten. De meeste mensen kunnen hun dagelijkse activiteiten na verloop van tijd weer oppakken. Het tempo van herstel verschilt per persoon.

Huisarts of spoedeisende hulp

Heb je een ongeluk gehad met je hoofd? Bel dan altijd de huisarts of de spoedeisende hulp. Zij vragen je misschien om langs te komen, zodat een arts je kan onderzoeken. Soms wordt er een scan gemaakt om ernstig letsel (zoals een hersenbloeding) uit te sluiten. De arts beoordeelt een hersenschudding aan de hand van je klachten en onderzoek. Je klachten zijn klachten belangrijk voor de beoordeling en begeleiding, ook al is er op een scan niets te zien. Ook wanneer je pas na enkele dagen of weken klachten krijgt die passen bij een hersenschudding, raden wij je aan om naar de huisarts te gaan. Het is belangrijk dat hij/zij op de hoogte is van jouw situatie, zodat je op tijd hulp kunt krijgen als dat nodig is.

© Copyright Stichting GETaHEAD Brain Recovery Support

Klachten die kunnen voorkomen zijn:

- Hoofdpijn
- Nekpijn
- Overgevoeligheid voor licht en geluid of andere prikkels
- Concentratie en/of geheugenproblemen
- Vermoeidheid
- Slaapproblemen
- Duizeligheid of balansproblemen
- Misselijkheid
- Oorsuizen (tinnitus)
- Visuele klachten zoals wazig zien, dubbel zien of moeite met beeldschermen
- Emotionele klachten zoals angst, somberheid, huilbuien, kort lontje

Overprikkeling

Na een hersenschudding kun je gevoeliger zijn voor licht, geluid, beelden of beweging. Prikkels zijn stukjes informatie die je hersenen verwerken, zoals wat je ziet en hoort. Welke prikkels je opmerkt en hoe je erop reageert, verschilt per persoon en per moment. Na een hersenschudding kunnen je hersenen alle prikkels als even belangrijk zien. Hiernaast kunnen je hersenen moeite hebben met het wegfilteren van prikkels. Wanneer er meer prikkels binnenkomen dan je hersenen aankunnen raak je overprikkeld. Het kan helpen om (tijdelijk) activiteiten en rustige momenten af te wisselen. Hieronder lees je hoe je dit stap voor stap kunt opbouwen.

Tips en adviezen

De eerste 48 uur

Doe het in de eerste 48 uur rustig aan. Kies activiteiten die je lichaam op dat moment aankan en beweeg binnen je grenzen. Vanaf 24 uur kun je rustig lichte lichamelijke en mentale taken oppakken, bijvoorbeeld een korte wandeling of een eenvoudig klusje. Het is oké om nog klachten te hebben; probeer ze bij deze activiteiten niet te laten toenemen.

Rust en lichte activiteit

Relatieve rust betekent: rustig aan doen, met ruimte voor lichte activiteiten en pauzes. Je kunt even liggen als je dat prettig vindt en ook kort bewegen binnen je grenzen. Gebruik de opbouw voor de eerste 48 uur hierboven als leidraad.

Prikkels doseren

Prikkels tijdelijk dempen kan helpen tijdens een rustmoment, bijvoorbeeld met oordoppen, een koptelefoon of een zonnebril.

© Copyright Stichting GETaHEAD Brain Recovery Support

Gebruik dempen vooral tijdens een rustmoment. Probeer daarna weer kort een activiteit met prikkels die je aankunt en bouw rustig op.

Gedoseerd activeren

Vanaf 48 uur kun je je lichamelijke en mentale belastbaarheid stap voor stap verder opbouwen. Je hoeft daarvoor niet helemaal klachtenvrij te zijn. Kies activiteiten die passen bij wat je nu aankunt. Een beperkte en kortdurende toename van klachten kan voorkomen. Worden je klachten duidelijk erger of blijven ze langer verhoogd? Neem een pauze en doe bij de volgende activiteit een stapje terug. Ontspanning en een rustige opbouw horen hierbij.

Hieronder geven we tips hoe je op een verantwoorde manier fysieke en mentale activiteiten kunt opbouwen.

- **Fysiek**

  Pak vanaf 24 uur rustige beweging op die je aankunt, bijvoorbeeld door een korte wandeling te maken. Je kunt beter meerdere keren kort bewegen, dan één keer lang. Bouw de duur en intensiteit geleidelijk op. Als rustig wandelen of fietsen goed gaat, kun je later een intensievere activiteit proberen. Je hoeft niet helemaal vrij van klachten te zijn, maar je klachten mogen niet te veel toenemen tijdens het bewegen. Vind je dit lastig?

  Er zijn verschillende zorgverleners die je hierbij kunnen helpen. Bijvoorbeeld een fysiotherapeut, ergotherapeut, chiropractor of sportarts.

  Sport rustig opbouwen

  - Vermijd contactsport in de eerste paar weken na je hersenschudding. Voorkom dat je opnieuw een klap tegen je hoofd krijgt.
  - Bouw sporten geleidelijk op. Als rustige inspanning goed gaat, kun je een intensievere vorm van beweging proberen. Vraag begeleiding als je klachten bij bewegen toenemen of als opbouwen niet lukt.

- **Mentaal**

  Pak ook mentale activiteiten geleidelijk op, bijvoorbeeld lezen, een kort gesprek, een eenvoudige puzzel of iets kleins voor je werk. Begin kort en neem pauzes. Kies wat past bij je huidige belastbaarheid. Specifieke braintraining kan later onderdeel zijn van een persoonlijk plan; volg daarvoor de aanwijzingen van je behandelaar.

© Copyright Stichting GETaHEAD Brain Recovery Support

- **Rust**

  Wissel activiteit af met pauzes die passen bij jou. Rusten en ontspannen kunnen verschillende dingen zijn. Kies wat op dat moment helpt, zoals even zitten of liggen, rustig wandelen, rustige yoga, naar rustige muziek luisteren of een ontspanningsoefening doen. Hoe lang je actief bent en hoe lang je rust, verschilt per persoon en kan tijdens je herstel veranderen. Je kunt verschillende manieren van ontspannen proberen.

Beeldschermgebruik rustig opbouwen

Beperk schermtijd in de eerste dagen en probeer daarna op te bouwen met korte momenten die je aankunt. Neem pauzes en bouw geleidelijk op. Maak schermgebruik zo rustig mogelijk, bijvoorbeeld door meldingen op je telefoon uit te zetten. Gebruik papier als dat prettiger is. Je hoeft schermen niet volledig te vermijden.

Re-integreren naar werk, school of studie

Bouw werk, school of studie geleidelijk op met een plan dat past bij je klachten en taken. Bespreek aanpassingen met je werkgever en bedrijfsarts, of met school of opleiding. Een ergotherapeut kan helpen bij het verdelen van belasting en pauzes. De passende opbouw verschilt per persoon; begin met wat je aankunt en breid dit rustig uit.

Voeding

Voldoende en gevarieerd eten is belangrijk voor je gezondheid. In de Basisadviezen vind je voedingssuggesties die je kunnen helpen tijdens herstel. Deze suggesties zijn gebaseerd op verschillende inzichten uit de voedingsleer; niet alles is wetenschappelijk bewezen. Gebruik ze daarom als ondersteuning en niet als harde leefregels, of bewezen behandeling.

Je kunt je eetpatroon met kleine, haalbare veranderingen aanpassen.

De onderstaande tips sluiten aan op de Basisadviezen. Kies waar je mee begint en bouw veranderingen rustig uit. Wil je grotere veranderingen in je dieet maken? Stem die dan af met een passende zorgverlener.

Stappenplan

1. Eet zoveel mogelijk onbewerkte voeding en beperk toegevoegde suikers en sterk bewerkte producten.

2. Stop met het drinken van alcohol.

3. Beperk het gebruik van koffie en andere cafeïnehoudende dranken zoveel mogelijk.

4. Voor veel mensen is 1,5 tot 2 liter drinken per dag een goede richtlijn. Je behoefte hangt af van je activiteit, de temperatuur en je gezondheid. Volg bij een vochtbeperking het advies van je zorgverlener.

5. Eet minimaal 500 gram groente (het liefst in verschillende kleuren) en 2 stuks fruit per dag.

© Copyright Stichting GETaHEAD Brain Recovery Support

6. Eet gezonde vetten, zoals avocado's of vette vis (zalm, haring, makreel, sardientjes). Ook in noten (walnoten, macademia noten) en zaden (chiazaad, hennepzaad) zitten goede vetzuren (omega 3).

7. Zorg voor een goed eetritme met drie volwaardige maaltijden en één tot twee gezonde tussendoortjes. Zorg dat je voldoende calorieën en voedingsstoffen binnenkrijgt, ook als je minder beweegt dan normaal.

8. Eet voldoende eiwitten, groente, gezonde vetten en vezels. De Basisadviezen geven ook suggesties voor keuzes rond koolhydraten. Lees daarvoor het hoofdstuk Voeding en stem grotere veranderingen in je eetpatroon af met een arts of voedingsdeskundige.

In de Basisadviezen vind je informatie over supplementen, waaronder magnesium, vitamine B-complex, vitamine D, visolie of algenolie en zink. Welke vorm en hoeveelheid passend zijn, verschilt per persoon. Bespreek het gebruik met je arts, apotheker of voedingsdeskundige en raadpleeg voor verdere uitleg het hoofdstuk Voeding in de Basisadviezen.

Stress-systeem

Tijdens je herstel kun je stress ervaren. Dat verschilt per persoon en per situatie. Je zenuwstelsel helpt je om actief te zijn en om tot rust te komen. Bij stress staat je lichaam meer klaar voor actie. Na een hersenschudding kan het lichaam moeite hebben met de balans tussen rust en actie. Blijft het lichaam steeds klaar voor actie? Dan ervaar je stress. Stress kan bijvoorbeeld samenhangen met:

- Klachten zoals pijn, duizeligheid of misselijkheid.
- Gevoeligheid voor geluid, licht of beweging.

Rustige momenten kunnen helpen om te ontspannen. Wat prettig voelt, verschilt per persoon. Je kunt bijvoorbeeld een ademhalingsoefening, (geleide) meditatie, een rustige wandeling, tijd in de natuur, een knuffel of rustige yoga proberen. Kies wat bij je past en maak daar verspreid over de dag ruimte voor.

Gedachten en gevoelens kunnen een rol spelen in de stress die je ervaart. Je kunt aandacht geven aan wat op dat moment helpt, zoals een rustig moment of een gesprek met iemand die je vertrouwt. Bespreek vragen over je klachten of herstel met je zorgverlener, zodat je samen kunt kijken welke ondersteuning bij je past.

Slaap

Een goede nachtrust is belangrijk voor herstel. Tijdens je herstel kan je slaap veranderen, bijvoorbeeld bij inslapen of doorslapen. Een regelmatig dag- en nachtritme en rustige avondactiviteiten kunnen helpen. Hieronder vind je tips die je kunt proberen.

1) Sta iedere dag op dezelfde tijd op en ga op dezelfde tijd naar bed (ook in het weekend).
2) Een kort dutje overdag kan, maar vermijd lange of late dutjes als die je nachtrust verstoren. Houd rekening met wat voor jouw dag- en nachtritme werkt.

© Copyright Stichting GETaHEAD Brain Recovery Support

3) Beweeg overdag voldoende en ga dagelijks naar buiten. Bij voorkeur in de ochtend. Dit stimuleert de aanmaak van melatonine, een belangrijk hormoon voor je slaap. Let op: ga niet korter dan twee uur voor bedtijd intensief sporten.
4) Rustmomenten overdag kunnen helpen om te ontspannen. Je kunt bijvoorbeeld een ontspanningsoefening of meditatie proberen.
5) Drink bij voorkeur geen cafeïne. Anders alléén voor twee uur ’s middags.
6) Drink bij voorkeur geen alcohol. Alcohol zorgt dat je minder diep slaapt.
7) Eet in de avond geen zware maaltijd vlak voor het slapen en houd rekening met wat voor jouw slaap werkt.
8) Beperk schermgebruik in de periode voordat je naar bed gaat en kies in de avond voor rustige activiteiten.
9) Doe in de avond iets waar je rustig van wordt. Het liefst met zo min mogelijk prikkels.
10) Voer een standaard, kalmerend ritueel uit voordat je naar bed gaat. Doe bijvoorbeeld een ontspanningsoefening, stretch je spieren, geef een zelfmassage, neem een douche of lees een boek.
11) Maak van je slaapkamer een prettige, rustige plek met gedoofd licht. Bewaar werk, televisie en gesprekken die veel aandacht vragen voor een andere plek of een ander moment.
12) Gun jezelf tijd om tot rust te komen. Ook rustig liggen kan prettig zijn. Je kunt een ontspanningsoefening of een andere rustige activiteit proberen en kijken wat voor jou werkt.

© Copyright Stichting GETaHEAD Brain Recovery Support