

Schädelprellung / Gehirnerschütterung

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben eine Schädelprellung oder Gehirnerschütterung erlitten. Diese Verletzung kann in der Regel gut behandelt werden, aber es ist wichtig, dass Sie sich richtig verhalten und auf bestimmte Symptome achten. Dieses Merkblatt soll Ihnen helfen, die nächsten Schritte zu verstehen.

Was ist eine Schädelprellung / Gehirnerschütterung?

- Eine Schädelprellung oder Gehirnerschütterung ist eine leichte- bis mittelgradige Verletzung des Gehirns, die meist durch einen Schlag oder Stoß auf den Kopf verursacht wird
- Typische Symptome sind Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Erbrechen und manchmal auch vorübergehende Bewusstseinsstörungen oder Gedächtnisprobleme

Wann sollten Sie wieder in die Notaufnahme kommen?

- Verlust des Bewusstseins nach dem Vorfall (auch nur für kurze Zeit)
- Starke Kopfschmerzen, die sich verschlimmern oder nicht nachlassen
- Anhaltendes Erbrechen oder Übelkeit, die nicht besser werden
- Verwirrtheit, desorientiertes Verhalten oder Gedächtnislücken
- Sehstörungen, wie verschwommenes sehen oder Doppelbilder
- Krampfanfälle
- Schwäche oder Taubheitsgefühl in einem Körperteil

- Verhalten wird zunehmend aggressiv oder ungewöhnlich ruhig

Wie sollten Sie sich in den nächsten Tagen verhalten?

- **Ruhe:** Schonen Sie sich in den ersten 24-48 Stunden. Vermeiden Sie anstrengende körperliche und geistige Aktivitäten
- **Schlaf:** Schlafen Sie ausreichend, aber lassen Sie sich in den ersten 24 Stunden alle 2-3 Stunden wecken, um sicherzustellen, dass Sie keine ungewöhnlichen Symptome entwickeln (wie starke Müdigkeit oder Bewusstseinsstörungen). Danach können Sie wieder in den normalen Schlafrhythmus zurückkehren
- **Hydratation und Ernährung:** Trinken Sie ausreichend Wasser und essen Sie leichte, gut verträgliche Mahlzeiten

Was ist tabu?

- **Kopfschmerzen oder Schmerzen ignorieren:** Nehmen Sie keine starken Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Aspirin ohne Absprache mit Ihrem Arzt, da diese Medikamente das Risiko von Blutungen erhöhen können. Paracetamol kann in der Regel verwendet werden, aber auch hier sollten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt halten
- **Alkohol oder Drogen:** Vermeiden Sie den Konsum von Alkohol oder anderen Drogen, da diese die Symptome verschlimmern und die Heilung beeinträchtigen können
- **Sport oder körperliche Anstrengung:** Vermeiden Sie Sportarten und körperliche Anstrengung, besonders Kontaktsportarten, bis Ihr Arzt Ihnen grünes Licht gibt
- **Auf Bildschirmzeit verzichten:** Die visuelle und geistige Anstrengung kann Ihre Symptome verstärken und den Heilungsprozess verzögern. Vermeiden Sie Bildschirmzeit, welche die Nutzung von Tablet, Smartphone, Computer und TV beinhaltet.

- **Fahrzeuge fahren:** Vermeiden Sie das Fahren eines Fahrzeugs oder das Bedienen von Maschinen bis Sie sich wieder vollkommen fit fühlen, insbesondere wenn Sie unter Schwindel oder Koordinationsproblemen leiden

Was dürfen Sie tun?

- **Leichte Tätigkeiten:** Sie können leichte Tätigkeiten wie Lesen oder Fernsehen durchführen, aber vermeiden Sie lange Zeit vor dem Bildschirm oder konzentrierte Arbeit
- **Bewegung:** Leichte Spaziergänge sind in Ordnung, aber achten Sie darauf, dass Sie nicht stürzen oder sich überanstrengen
- **Frische Luft:** Ein Aufenthalt an der frischen Luft kann angenehm sein und Ihre Heilung unterstützen. Achten Sie jedoch darauf, sich nicht zu übernehmen

Wann sollten Sie einen Arzt aufsuchen?

Wenn Sie sich unsicher sind oder die Symptome nicht besser werden, suchen Sie bitte weiterhin Ihren Hausarzt oder einen Facharzt auf. Besonders wenn sich die Symptome plötzlich verschlechtern, suchen Sie sofort eine Notaufnahme auf.

Kontakt

Bei leichteren Beschwerden, für Rezepte oder Krankschreibungen wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt, den Bereitschaftsdienst der kassenärztlichen Vereinigung (zentrale Telefonnummer 116 117) oder an die GoIn-Praxis in Neuburg oder Ingolstadt.

Wir wünschen Ihnen eine gute und schnelle Genesung!

Ihr Team der Akut- und Notfallmedizin