Patienteninformation Leichte Traumatische Hirnverletzung (LTHV)

Klinik für Neurochirurgie

Kantonsspital St.Gallen

Nachfolgend finden Sie unsere Empfehlungen für das Verhalten nach einer «Leichten Traumatischen Hirnverletzung» (LTHV). Diese Empfehlungen entsprechen dem aktuellen Wissensstand und sind für Patienten gedacht, die nach einer sorgfältigen ärztlichen Befunderhebung und -dokumentation nach Hause entlassen werden. Die Informationen helfen Ihnen, sich angemessen zu verhalten und den Heilungsprozess zu unterstützen.

1. Definition «Leichte Traumatische Hirnverletzung» (LTHV)

Die LTHV (Synonyme: Gehirnerschütterung, Commotio, leichtes Schädel-Hirn-Trauma) bezeichnet eine vorübergehende Funktionsstörung des Gehirns nach einer Kopfverletzung durch einen direkten oder indirekten Kopfanprall. Diese Art der Verletzung ist mit bildgebenden Verfahren (Computertomographie) nicht sichtbar. Bei der LTHV handelt es sich somit um eine klinische Diagnose mit den Symptomen einer kurzzeitigen Bewusstlosigkeit und Erinnerungslücke für die Zeit unmittelbar vor oder nach dem Unfall. Die Heilung ist im Wesentlichen abhängig von den richtigen Verhaltensweisen in den ersten Tagen bis Wochen nach dem Kopfanprall.

2. Welche Beschwerden können auftreten?

Innerhalb der ersten Tage nach einer LTHV können sich Beschwerden noch verstärken oder neue Beschwerden hinzukommen. Neben körperlichen Beschwerden (Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel, Gleichgewichtsstörungen, Lärm- und Lichtempfindlichkeit) können auch geistige (Erschöpfungsgefühl, Gedächtnis- und Konzentrationsstörung) und emotionale (Niedergeschlagenheit, Reizbarkeit) Beschwerden auftreten. Auch Schlafbeschwerden (Einschlafprobleme, mehr oder weniger Schlaf als üblich) gehören zu den häufig auftretenden Beschwerden. Bitte beachten Sie, dass die Beschwerden Tage bis Wochen anhalten können und sich bei hohen geistigen oder körperlichen Anstrengungen oder bei Erschöpfung verstärken.

→ Bitte wenden

1008388 08.18

3. Welche Komplikationen können auftreten?

Sehr selten kommt nach einer LTHV zu einer Blutung im Schädelinneren, welche meistens innerhalb der ersten 24 Stunden nach dem Unfall auftritt. Eine Hirnblutung kann durch eine Computertomographie diagnostiziert werden, so dass wir Sie bitten im Falle von sogenannten Warnsymptomen (stark verschlimmernde Kopfschmerzen, wiederholtes Erbrechen, erschwerte Weckbarkeit, zunehmende Verwirrtheit, undeutliches Sprechen, Lähmungserscheinungen oder Gefühlsstörungen der Arme oder Beine, Krampfanfall) sofort Ihren Arzt anzurufen oder sich direkt auf die Notfallstation zu begeben.

4. Wie lange können die Beschwerden anhalten?

Die Prognose nach einer LTHV ohne Komplikationen ist grundsätzlich gut. Der Heilungsprozess ist meistens innerhalb von Tagen bis wenigen Wochen vollständig abgeschlossen und ohne bleibende Folgen. In seltenen Fällen kommt es zu chronisch persistierenden Beschwerden, die durch körperliche und geistige Überforderung verstärkt werden können.

5. Wie kann die Heilung unterstützt werden?

Der Heilungsprozess wird durch ausreichend Ruhe und regelmäßige Pausen positiv unterstützt. Reduzieren Sie Ihre täglichen Belastungen auf ein Niveau, das Sie ohne besondere Anstrengungen bequem leisten können. Vermeiden Sie anstrengende intellektuelle und körperliche Belastungen in den ersten 3-6 Tagen nach dem Unfall und verzichten Sie auf den übermäßigen Konsum von Alkohol oder anderen Substanzen, die das Gehirn schädigen. Wenn Sie keine Beschwerden mehr haben, empfehlen wir mit dem Beginn leichter körperlicher Aktivität (z. B. Spaziergänge). Die körperliche und geistige Aktivität kann dann tageweise erhöht werden, bis das Ausgangsniveau wieder erreicht ist. Kommt es zu einem Wiederauftreten der Beschwerden, empfehlen wir einen Tag Pause zu machen und anschließend die Weiterführung der Aktivitäten auf dem Vortagsniveau.

6. Was muss ich beim Sport beachten?

In den ersten 3-6 Tagen nach dem Unfall sollten Sie keinen Sport treiben. Wenn Sie beschwerdefrei sind, empfehlen wir, die sportlichen Aktivitäten stufenweise wieder aufzunehmen (z. B. individuelles Training nach 3-6 Tagen, Mannschaftstraining nach 2-3 Wochen, Wettkampf nach 4-6 Wochen). Zu beachten ist, dass die Auswirkungen einer wiederholten Hirnverletzung bevor die Folgen einer LTHV nicht vollständig abgeklungen sind, deutlich stärker und potentiell lebensbedrohlich sein können.

7. Kontaktinformationen

Für eine ambulante Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte an das Zentrale Patientenmanagement der Klinik für Neurochirurgie am Kantonsspital St. Gallen unter Telefon +41 71 494 11 99 (Mo-Fr von 08.00 – 17.00 Uhr). Für Notfallsituationen stehen wir Ihnen ausserhalb der Öffnungszeiten unter Telefon +41 71 494 94 30 (Dienstarzt Neurochirurgie) zur Verfügung.

Kantonsspital St.Gallen
Klinik für Neurochirurgie
Tel. +41 71 494 11 99
www.kssg.ch/neurochirurgie