

Informazioni sul Trauma Cranico Lieve o Commozione cerebrale ©



Questo opuscolo è dedicato alla memoria di Dorothy Gronwall, Ufficiale dell'Ordine dell'Impero Britannico.

Questo opuscolo è stato realizzato sulla base di uno studio di ricerca sul trauma cranico lieve, finanziato dal Victorian Ministerial Implementation Committee on Head Injury.

Hanno collaborato:

Jennie Ponsford*, Professore Associato

Catherine Willmott

Robyn Nelms

Carolyn Curran

Il Centro Riabilitativo di Bethesda, l'Ospedale di Epworth e l'Università di Monash*

Roslyn Barnard, Servizio Trauma Cranico della North Coast

Peter Cameron, Professore Associato

Dipartimento di Medicina d'Urgenza, Ospedale di Alfred

Si ringrazia Rachel Nelms per le illustrazioni.

Questo opuscolo è un adattamento di quello scritto dalla dottoressa Dorothy Gronwall e dal dottor Phillip Wrightson dell'Ospedale di Auckland, Nuova Zelanda. Li ringraziamo di cuore per la loro assistenza. Gli autori desiderano inoltre ringraziare la Jack Brockhoff Foundation per il generoso contributo economico che ha permesso la realizzazione di questo opuscolo.

© Il presente opuscolo non può essere riprodotto né impiegato per eventuali altri usi senza permesso.

Informazioni sul Trauma Cranico lieve o Commozione Cerebrale

Avete ricevuto un forte colpo alla testa in occasione di un incidente che vi ha causato uno stordimento o uno stato confusionale e siete stati portati al Pronto Soccorso ospedaliero o presso un ambulatorio medico. Uno stordimento di questo tipo è noto anche con il nome di commozione cerebrale o trauma cranico lieve. Vogliamo aiutarvi a capire cosa succede quando rimanete frastornati e cosa vi dovete aspettare durante la fase di superamento del problema. In questo opuscolo troverete inoltre dei consigli su cosa fare e cosa non fare finché non vi sentite meglio.

La commozione cerebrale, o trauma cranico lieve, è la conseguenza di un colpo alla testa che vi fa perdere conoscenza o sentire rintronati. Normalmente il cervello impiega un po' di tempo per riprendersi da una commozione cerebrale. Finché non si riprende, il cervello ha meno energia del solito.

Potrebbe essere difficile persino ricordare cosa è successo. In ospedale, probabilmente vi è stato chiesto cosa ricordavate dei momenti precedenti e successivi all'incidente. La ragione è che chiunque abbia subito una commozione cerebrale ha un vuoto di memoria. Tale vuoto si estende da poco prima dell'impatto a poco dopo lo stesso. È probabile che non riuscirete mai più a ricordare quei momenti.

Potrebbero verificarsi degli effetti indesiderati nei giorni o nelle settimane successive al trauma che rimarranno comunque temporanei.

Quali sono i sintomi più comuni?

I sintomi più comuni derivanti da un trauma cranico lieve includono mal di testa, capogiri, spossatezza, capacità di pensiero rallentata e difficoltà di concentrazione e memoria. Gli studi hanno dimostrato che tali sintomi generalmente durano pochi giorni e successivamente scompaiono. Normalmente non sono necessari ulteriori trattamenti.

Cosa mi devo aspettare?

Gli studi hanno inoltre dimostrato che fornendo alla gente informazioni sulla natura dei traumi cranici lievi e dandole delle tecniche per la gestione dei sintomi, si possono ridurre i problemi sul lungo termine. In questa brochure vengono elencate alcune di queste tecniche.

Dover gestire altre cose stressanti nella propria quotidianità, avere una vita intensa, svolgere un lavoro impegnativo o tornare a studiare può rendere ancora più complicato il fatto di dover affrontare il trauma cranico lieve. Dovete prendere le cose più alla leggera e dare così tempo al cervello di riprendersi prima di tornare a tutte le vostre attività.

I segni di un trauma cranico lieve normalmente non sono visibili, pertanto gli altri potrebbero non riuscire a capire cosa state attraversando. Forse dovrete spiegarlo a datore di lavoro, insegnanti, familiari e amici.

In seguito al trauma, è bene saper riconoscere i segni che indicano che non ci si sta riprendendo adeguatamente e chiedere un consulto medico a riguardo. Sul retro del presente opuscolo, vengono indicato i segni da tenere sott'occhio.

Mal di testa

Dopo un trauma cranico, il mal di testa è un problema molto diffuso che può peggiorare in seguito ad affaticamento e stress. Normalmente il mal di testa si allevia dormendo, riposando o prendendosi una pausa dalle attività che richiedono concentrazione o sforzo. Se il mal di testa peggiora o se non si riesce ad alleviarlo, si dovrà consultare un medico.



Capogiri

A certe persone capita a volte di avere dei capogiri se si spostano o se cambiano posizione rapidamente.

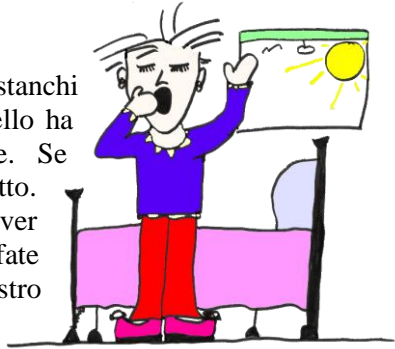
Normalmente il problema scompare nel giro di qualche giorno. Se vi sembra che gli oggetti vi girino intorno quando passate rapidamente dalla posizione distesa a quella seduta o quando girate la testa bruscamente, è meglio che evitiate movimenti e cambiamenti di posizione rapidi di quel tipo in attesa che il sintomo passi. Se i capogiri persistono per più di una o due settimane, si dovrà consultare un medico.



Tra gli altri sintomi potrebbero esserci sensibilità alla luce e al trambusto, difficoltà nel dormire e ronzii negli orecchi.

Spossatezza

All'inizio, potreste sentirvi molto stanchi anche per un piccolo sforzo. Il cervello ha meno energia del solito a disposizione. Se avete sonno, andate a letto. Probabilmente vi accorgete di aver bisogno di dormire più di quanto fate solitamente. Lasciate che sia il vostro cervello a decidere quando dovete dormire, anche se succede in pieno giorno.



Problemi di concentrazione

Nessuno riesce a concentrarsi da stanco; pertanto non sorprende sapere che molte persone per un po' di tempo hanno difficoltà a concentrarsi dopo aver subito un trauma cranico. Potreste non riuscire a concentrarvi neanche per il tempo di leggere il giornale. Se è strettamente necessario, leggete per un po' di tempo, fate una pausa e ricominciate. Lo stesso vale per le altre attività che richiedono concentrazione. Lasciate le cose che richiedono una concentrazione totale per quando starete meglio. Se dovete concentrarvi su qualcosa d'importante, fatelo da riposati.



Dimenticanze

Non potete pretendere che il cervello riesca a ricordare le cose come faceva di solito. Non preoccupatevi se non riuscite a ricordare un nome o un numero di telefono che dovrete conoscere o se andate a prendere qualcosa e poi non vi ricordate più cosa stavate cercando. La memoria vi darà dei problemi solamente fino a quando non vi sarete ripresi completamente. Nel frattempo, fate in modo che familiari e amici vi ricordino date e appuntamenti importanti o prendetene nota.



Goffaggine

Potreste essere un po' più goffi del solito. Non preoccupatevi se vi sentite un po' instabili stando in piedi, o se andate a sbattere contro i mobili, o se le cose vi cadono di mano. Basta fare tutto un po' più lentamente. Il cervello è il centro di controllo di tutto il corpo. Per consentirvi di fare qualsiasi cosa, deve dare un senso a tutti i messaggi che provengono da occhi, orecchi e dagli altri sensi e deve inviare i segnali giusti ai muscoli giusti. Quindi prendetevi un po' più di tempo.



Lentezza

In certi casi, chi ha subito una commozione si rende conto di pensare un po' più lentamente. Di conseguenza può diventare difficile sostenere una conversazione o seguire delle istruzioni e fare le cose richiede più tempo. Incoraggiate gli altri a parlare più lentamente, ponendo delle domande e facendo loro ripetere quanto hanno detto. Concedetevi un po' più di tempo per completare i vostri compiti ed evitate le situazioni in cui dovrete fare le cose rapidamente e sotto pressione.

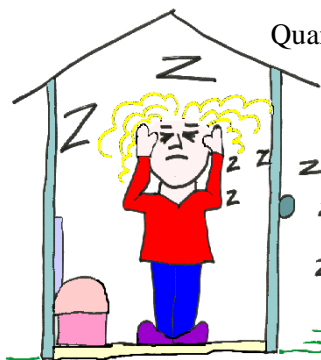
Irritabilità



In certi casi, chi ha avuto una commozione cerebrale scopre d'innervosirsi facilmente per cose che normalmente non lo avrebbero fatto arrabbiare. Questo stato non dura a lungo, ma può essere difficile per voi e per chi vi sta accanto. Questo succede perché il cervello controlla il vostro sistema emotivo, come il resto del corpo. Dopo una commozione cerebrale, anche le vostre emozioni potrebbero non essere controllate come avviene di solito. Ci sono vari modi per affrontare tutto questo. Per alcuni è sufficiente

uscire dalla stanza o evitare una situazione non appena sentono che iniziano a innervosirsi. Altri usano delle tecniche di rilassamento per riuscire a tornare calmi. Potreste scoprire di riuscire a frenare l'irritabilità convogliando l'energia in qualcos'altro come colpire un sacco da boxe, o usare una cyclette, o saltare la corda per un po', purché non siate troppo stanchi. L'irritabilità peggiora con la stanchezza: quindi anche il riposo aiuta.

Problemi con i rumori



Quando non volete guardare qualcosa, basta chiudere gli occhi. Tapparsi gli orecchi è molto più difficile. Quando il cervello è totalmente attivo, usa parte della sua energia per attutire i rumori che interferirebbero con quello che stiamo facendo. Dopo una commozione cerebrale, il cervello potrebbe

non avere abbastanza energia per questa funzione e potreste riscontrare che molti rumori vi danno fastidio. Spiegatelo a familiari e amici e chiedete loro di abbassare il livello del rumore, se possibile. Se avete bambini piccoli che potrebbero non capire il problema, sarebbe meglio per tutti che andassero per qualche giorno in vacanza lontano da casa, magari da dei nonni servizievoli.

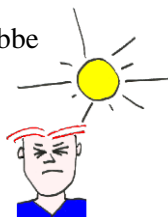
Problemi agli occhi

In caso di problemi agli occhi, la messa a fuoco potrebbe risultare difficile, quindi gli oggetti potrebbero sembrare sfocati o doppi, oppure potreste accorgervi che i vostri occhi sono sensibili alla luminosità. La

visione doppia e la necessità di mettere degli occhiali da sole in presenza di luce forte dovrebbero passare dopo pochi giorni. Se usate



gli occhiali, non andate dal vostro ottico per farveli cambiare fin quando non vi sarete completamente ripresi dalla commozione cerebrale. Probabilmente non è cambiata la vostra vista, ma è il cervello che non riesce a raggruppare i messaggi provenienti dagli occhi come fa solitamente.



Cosa NON fare



Non rimanere a letto finché non si sta meglio. Certamente avete bisogno di dormire in questa fase, ma dovete anche far lavorare il vostro cervello affinché possa riprendersi.

Non bevete alcol e non assumete sostanze stupefacenti. Non aspettatevi che il cervello risponda ad alcol e sostanze stupefacenti come fa di solito. L'effetto dell'alcol è molto simile a quello della commozione cerebrale; bere dopo una commozione cerebrale potrebbe farvi perdere la coscienza più in fretta del normale.



Non guidate l'auto o la moto finché non siete sicuri di avere una buona concentrazione, di riuscire a reagire abbastanza rapidamente ai pericoli del traffico e finché la vostra capacità di giudicare le distanze è tornata normale.



Non fate sport. Non mettetevi in situazioni che potrebbero procurarvi un altro colpo alla testa. Evitate attività quali football e skateboard in cui potreste subire un altro trauma cranico, almeno fino a quando non vi sarete ripresi dall'incidente. Alcuni circoli sportivi hanno direttive specifiche, quindi potrebbe essere necessario chiedere consiglio al vostro circolo. Se usate la bicicletta, assicuratevi di indossare un casco omologato.



Il ritorno al lavoro

In generale, se non soffrite di mal di testa persistenti, non avete una visione doppia e non soffrite costantemente di capogiri, probabilmente siete pronti per tornare al lavoro. Il momento migliore per tornare al lavoro dipenderà da



come vi sentite e dal tipo di lavoro che dovete svolgere. Ad esempio, se lavorate in un ambiente rumoroso e siete ancora sensibili ai rumori forti, sarebbe meglio posticipare il ritorno al lavoro fino a che sarete in grado di affrontare quello specifico livello di rumore.

Anche il grado di affaticamento e di spossatezza è importante per la vostra prestazione al

lavoro. Se dovete far funzionare dei macchinari è necessario che siate vigili. Quando si torna al lavoro, potrebbe essere necessario fare più pause o tornare seguendo un orario part-time per qualche giorno. Allo stesso modo, se siete in un ufficio dove l'atmosfera è molto stressante, potreste accorgervi che vi stancate velocemente e che avete bisogno di più pause. Ricordate che la spossatezza può compromettere il vostro livello di concentrazione e, se non siete abbastanza concentrati, non riuscirete a lavorare efficacemente. Potreste dover parlare al vostro datore di lavoro del modo migliore di tornare al lavoro.

Tornare sui libri

Anche se andate a scuola o all'università, potreste aver bisogno di un po' di pausa. Al ritorno, dovrete prendere le cose un po' più alla leggera. Potreste imbattervi in qualcuno dei problemi descritti sopra. Ad esempio, potreste accorgervi che è più difficile concentrarvi sulle lezioni impartite in classe. Potreste anche non essere in grado di fare le cose rapidamente come prima o potreste dimenticare i dettagli. Potreste anche accorgervi che una classe molto rumorosa vi rende irritabili o che vi stancate molto. È importante comunicare a professori ed insegnanti che avete subito una commozione cerebrale. Potrebbe essere utile fornire delle informazioni che permetteranno loro di capire meglio le difficoltà che state affrontando.



Di seguito riportiamo qualche utile tecnica

- * Prendetevi un po' più di tempo per completare il vostro lavoro
- * Fate delle pause frequenti
- * Prendere più appunti del solito
- * Rimandate gli esami

Consigli supplementari/Assistenza

Se i sintomi continuano e/o se vi vedete ansiosi o stressati, potreste aver bisogno di assistenza.

Il primo passo è andare dal medico di famiglia. In certi casi può essere utile essere rinviiati a uno specialista in riabilitazione presso una struttura specializzata in trauma cranico. A volte si rivela necessario fissare una valutazione con un neuropsicologo o con un esperto in terapia occupazionale specifica per il vostro lavoro.



Recarsi immediatamente al più vicino pronto soccorso se la persona:

- **Perde conoscenza** o se non si riesce a farla rinvenire
- È **confusa** (non capisce quanto le si dice)
- Presenta **attacchi epilettici o spasmi** al viso o agli arti
- **Vomita ripetutamente**
- Ha un mal di testa **costante**
- Ha **gravi capogiri**