

Aanhoudende klachten na hoofd-/nekletsel

Stappenplan volgens 'stepped care principe' voor huisartsen

Algemene adviezen:

- Maximaal 2-3 dagen (volledige) rust
- Daarna gedoseerde opbouw activiteiten
- Afwisselen fysieke, cognitieve, visuele taken en rust
- (minimaal) een half uur per dag bewegen in een prikkelarme omgeving (bv. wandelen)

Herstelvertragende factoren:

In de voorgeschiedenis bekend met:

- Psychiatrische problematiek, o.a. depressie, burn-out
- Migraine
- Eerder hoofd-/nektrauma
- Prikkelgevoeligheid, o.a. AD(H)D

Na het trauma:

- PTSS
- Meerdere symptomen
- Overig: chronische pijn, vrouw

