Consigli in materia di lesioni alla testa di minore portata

2008

Importanti osservazioni sulle lesioni alla testa di minore portata

Hai subito una lesione alla testa di minore portata. La maggior parte delle persone si rimette in fretta da una lesione alla testa di minore portata. Alcune persone potrebbero accusare sintomi più a lungo.

Esiste un rischio modesto di complicanze gravi e pertanto **devi essere tenuto sotto attenta osservazione ad opera di un altro adulto per 24 ore dopo l'incidente. Leggi le informazioni che seguono. Queste spiegano a quali segnali fare attenzione dopo una lesione alla testa di minore portata e cosa fare se accusi disturbi**

Segni premonitori

Se mostri uno o più di questi sintomi e segnali dopo la lesione alla testa, oppure se ti senti peggio, recati presso il più vicino ospedale o ambulatorio medico oppure chiama subito un'ambulanza.

- Svenimenti o torpore – o non riesci a svegliarti
- Agisci in modo strano e parli in modo sconnesso (cambiamenti comportamentali)
- Mal di testa costante o che diventa più acuto
- Vomiti più di due volte
- Non riesci a ricordare fatti nuovi, riconoscere persone o luoghi (aumento della confusione)
- Perdi i sensi o hai un attacco di convulsioni (movimento incontrollato del corpo o degli arti)
- Non riesci a muovere parti del corpo o lo fai in modo goffo
- Hai la vista annebbiata o biascichi le parole
- Fuoriuscita continua di liquido o sangue dall'orecchio o dal naso

Le prime 24-48 ore dopo la lesione

Segnali premonitori	**Devi restare sotto osservazione e tornare all'ospedale se accusi uno o più dei suddetti segnali premonitori.**
Riposo / Sonno	Riposati e evita attività faticose per almeno 24 ore. Stanotte puoi dormire ma qualcuno deve controllarti ogni quattro ore per verificare che non vi siano problemi.
Guida di veicoli	Non metterti al volante per almeno 24 ore. Puoi guidare quando ti senti di nuovo bene. Parlane al medico.
Alcol/Farmaci/ Droghe	Non consumare alcol o prendere sonniferi o droghe nelle prossime 48 ore. Tutti questi prodotti possono farti stare peggio. Inoltre rendono più difficile ad altre persone verificare se la lesione ti sta provocando o meno dei disturbi.
Analgesici	Usa **paracetamolo** o p**aracetamolo/codeina** per il mal di testa. **Non usare aspirina o analgesici antinfiammatori** quali ibuprofen o naproxen, che potrebbero accrescere il rischio (farmaci Nsaid).
Attività sportive	Non praticare sport per almeno 24 ore

MOTOR ACCIDENTS AUTHORITY

Fatti visitare dal medico di fiducia se non inizi a stare meglio dopo qualche giorno dalla tua lesione.

Adattato da "Mild Head Injury Discharge Advice" autore Dr Duncan Reed (2007) Direttore Reparto Traumi dell'Ospedale di Gosford. NSW Institute of Trauma and Injury Management

Le prime 4 settimane dopo la lesione

Potresti accusare alcuni effetti comuni per una lesione alla testa che potrebbero risolversi nel giro di alcune settimane o entro tre mesi. In questo caso si parla di **sintomi postconcussione** (vedi sotto). La stanchezza può esagerare i sintomi. Riprendi lentamente le attività normali (non tutte in una volta) durante le prime settimane o i primi mesi. **Puoi accelerare la guarigione adottando le seguenti precauzioni:**

Riposo / Sonno	Il cervello ha bisogno di tempo per riprendersi. È importante godere di periodi adeguati di sonno in quanto potresti sentirti più stanco del normale.
Guida di veicoli	Non metterti al volante o azionare macchinari finché non ti senti molto meglio e riesci a concentrarti a dovere. Parlane al medico.
Alcol / Farmaci / Droga	Non consumare alcol o usare droghe finché non ti sei rimesso completamente. Questi prodotti ti faranno stare molto peggio. Non prendere farmaci se non su indicazione del medico.
Lavoro / Studio	Potresti essere costretto a concederti una pausa dal lavoro o dallo studio finché non riesci a concentrarti meglio. La maggior parte delle persone ha bisogno di un paio di giorni di congedo dal lavoro ma riprendono in pieno l'attività lavorativa in meno di 2 settimane. La durata della pausa dipenderà dal tipo di lavoro che svolgi. Fatti visitare dal medico e fa sapere al datore di lavoro o agli insegnanti se accusi problemi sul lavoro o con lo studio. Potresti dover riprendere il lavoro o lo studio in modo graduale.
Attività sportive / Stile di vita	È pericoloso per il cervello subire una nuova lesione se non si è ripreso del tutto dalla prima lesione. Parlane al medico sui passi che devi seguire per aumentare gradualmente l'attività sportiva e riprendere a giocare. **Se hai dei dubbi "rimanda il rientro".**
Rapporti personali	Talvolta i tuoi sintomi avranno ripercussioni sui tuoi rapporti con familiari ed amici. Potresti essere irascibile e accusare cambiamenti repentini d'umore. Rivolgiti al medico se tu o i tuoi familiari siete preoccupati.

Guarigione

Dovresti iniziare a sentirti meglio nel giro di qualche giorno e 'tornare alla normalità' nel giro di circa 4 settimane. Rivolgiti al medico se non inizi a stare meglio.

Il medico terrà sotto osservazione questi sintomi e potrebbe segnalarti ad uno specialista se le tue condizioni non migliorano in un periodo compreso tra 4 settimane e 3 mesi.

Sintomi postconcussione

Vi sono sintomi comuni dopo una lesione alla testa di minore portata. **Di solito si risolvono nel giro di qualche giorno o qualche settimana.** Talvolta potresti non essere consapevole della loro presenza prima che sia passato un certo periodo di tempo dalla lesione, ad esempio quando riprendi a lavorare.

- Mal di testa leggeri (che persistono)
- Hai più difficoltà del solito a mantenere l'attenzione e la concentrazione
- Hai più difficoltà del solito a ricordarti certe cose (difficoltà di memoria/smemoratezza)
- Accusi capogiri o nausea senza vomitare
- Disturbi dell'equilibrio
- Hai più difficoltà del solito a prendere decisioni e a risolvere problemi, a portare a termine varie attività o ad organizzarti
- Provi un senso di vaghezza, lentezza e confusione mentale
- Ti senti più stanco del solito e senza energia (spossatezza)
- Irascibilità. Hai scatti d'ira e 'te la prendi' facilmente
- Cambiamenti repentini d'umore
- Ansia o depressione
- Leggero cambiamento comportamentale
- Maggiore sensibilità a suoni o luci
- Cambiamento delle abitudini del sonno. Fai fatica a dormire o dormi troppo
- Minore tolleranza all'alcol

Informazioni sui servizi locali