aci.health.nsw.gov.au

Lieve lesione da trauma cranico (commozione cerebrale)

Scheda informativa per il paziente

MARZO 2023

Queste informazioni sono per coloro che si sono recati al pronto soccorso con una lieve lesione da trauma cranico e i loro accompagnatori come anche per coloro che fissano un appuntamento con il proprio medico locale per una visita di controllo dopo il loro infortunio. A volte questa lesione è indicata come trauma cranico o commozione cerebrale.

Un individuo che ha subito una lieve lesione da trauma cranico dovrà essere dimesso con un accompagnatore adulto in grado di rimanere con lui per i primi 24 ore.

Cos'è una lesione lieve da trauma cranico?

La lesione lieve da trauma cranico (MTBI) o commozione cerebrale non è facilmente diagnosticabile. Tu (o la persona di cui ti prendi cura) potresti non essere stato visitato in un ospedale immediatamente dopo l'infortunio perché non pensavi che la ferita fosse abbastanza grave. Alcuni sintomi sono difficili da rilevare. Si consiglia fortemente di consultare il proprio medico locale il prima possibile per monitorare e gestire eventuali sintomi continui.

Cause

Il cervello può essere danneggiato quando la testa o il corpo colpisce qualcosa o viene scosso violentemente. Queste lesioni si verificano comunemente a seguito di una caduta o di un'aggressione. Possono anche accadere durante incidenti sportivi, automobilistici o sul posto di lavoro.

Sintomi

La MTBI può portare a difficoltà fisiche, di pensiero o emotive. I sintomi comuni includono:

- Mal di testa
- dolore al collo
- confusione o disorientamento
- Riduzione della concentrazione o dell'attenzione
- difficoltà di memoria
- nausea
- stanchezza
- irritabilità o difficoltà a controllare le emozioni e l'interazione con la famiglia
- capogiri e vertigini
- problemi di equilibrio
- sensibilità alla luce o al rumore.

Alcune persone trovano difficile descrivere i propri sintomi. Possono semplicemente riferire di non "sentirsi bene". È importante prendere sul serio affermazioni come questa e supportare la persona per consentirla di riposare quando necessario. Il tuo medico locale può guidarti a ristabilirti. Sii gentile con te stesso perché può richiedere del tempo per riprenderti.

NSW GOVERNMENT | AGENCY FOR CLINICAL INNOVATION

NSW GOVERNMENT State Insurance Regulatory Authority

Trattamento

Mentre sei al pronto soccorso, tu (o la persona che accudisci) sarai monitorato attentamente e potresti avere:

- una serie di test per capire la gravità dei sintomi e per fornire una diagnosi
- farmaci per mal di testa o dolore
- farmaci per nausea o vomito
- infermieri che controllano le tue condizioni per cambiamenti che indicano una lesione cerebrale più grave
- una TAC cranica o cervicale
- una radiografia, per un'eventuale lesione cervicale.

Una volta che saranno esclusi lesioni gravi, verrai dimesso per stare a casa con la famiglia o con amici. Dovresti essere visto dal tuo medico locale nella settimana successiva all'infortunio. Oppure, se i sintomi peggiorano molto, dovresti tornare al pronto soccorso.

Assistenza domiciliare

Per aiutare il tuo recupero dopo un MTBI, dovresti:

- riposare tranquillamente e dormire bene
- limitare l'uso di telefoni cellulari, computer e televisione
- limitare di leggere per lunghi periodi
- trattare il mal di testa con farmaci antidolorifici non soggetti a prescrizione medica come il paracetamolo. Controllare il pacchetto per la dose giusta e utilizzare solo come indicato. **Non usare** aspirina o altri farmaci antiinfiammatori come l'ibuprofene. Non assumere sedativi o altri farmaci se non indicato da un medico
- utilizzare impacchi di ghiaccio su aree gonfie o doloranti. Per fare questo, avvolgere cubetti di ghiaccio, un sacchetto di piselli surgelati o un impacco di ghiaccio sportivo in un asciugamano. Non mettere ghiaccio o impacchi di ghiaccio direttamente sulla pelle
- aumentare gradualmente l'attività fisica e fare esercizi leggeri in base a come ti senti
- essere consapevole del fatto che i sintomi possono andare e venire nel corso di un giorno o di una settimana.

Non dovresti:

- fare sport o fare attività fisica faticosa per 48 ore o fino a quando i sintomi non siano scomparsi
- consumare alcol, prendere sonniferi o usare droghe ricreative per 48 ore. Questi ti faranno sentire peggio e sarà più difficile per le altre persone capire se è per effetto della lesione.

Un persona affetta da MTBI non può guidare o manovrare macchinari pesante per almento 24 ore e fin quando qualsiasi confusione o assopimento non passi.

Cosa aspettarsi

Può essere necessario far trascorrere del tempo prima che il cervello si riprende, anche a seguito di un trauma cerebrale minore. La maggior parte delle persone si riprenderà completamente e non avrà sintomi dopo 48 ore. Ma può anche essere comune che, per alcuni giorni, potresti avere fluttuazioni nei livelli di affaticamento, mal di testa e lievi problemi di concentrazione, ricordando cose e svolgendo compiti complessi. Potresti anche sperimentare cambiamenti di umore o sentirti più stanco del solito.

- Durante questa prima fase, non c'è un trattamento specifico a parte molto riposo.
- Se i sintomi non peggiorano, reintroduci gradualmente le normali attività in casa e fai qualche esercizio delicato, come una breve passeggiata. Parla con il tuo medico o fisioterapista locale su quando puoi tornare all'esercizio fisico serio, come allenamento con i pesi, corsa, allenamento ad alta intensità e sport competitivo.
- I sintomi in corso devono essere monitorati e gestiti dal medico locale. Man mano che i sintomi scompaiono, il medico fornirà consigli specifici su come tornare al lavoro o a scuola o fare altre attività e praticare sport.
- Potrebbe essere necessario prendere una breve pausa dal lavoro o dallo studio se hai difficoltà a concentrarti o ricordare le cose. Potrebbe anche essere necessario tornare al lavoro o allo studio in modo graduale. Ciò può comportare orari di lavoro flessibili e pause di riposo durante il giorno. Ognuno è diverso. Il modo in cui gestisci il lavoro o lo studio sarà variato a seconda dei tuoi sintomi, ruolo e responsabilità.

Se 10 giorni dopo l'infortunio, hai preoccupazioni specifiche o sintomi, come difficoltà di concentrazione, memoria e comportamento, parla con il tuo medico locale. Possono darti maggiori informazioni o rinviarti ad altri operatori sanitari.

Quando cercare aiuto urgentemente

Non succede molto spesso, ma alcune persone sviluppano una grave lesione cerebrale dopo la dimissione da un pronto soccorso. Vai all'ospedale più vicino o chiama un'ambulanza (000) se tu noti, o il tuo accompagnatore, uno di questi sintomi:

- sensazione di svenimento, o perdita dei sensi o convulsioni
- debolezza o intorpidimento che coinvolge qualsiasi parte del corpo
- aumento della confusione o difficoltà a rimanere sveglio quando normalmente saresti sveglio
- difficoltà a svegliarti all'ora in cui ti saresti svegliato normalmente
- difficoltà con la visione o il linguaggio confuso
- non sei in grado di controllare la vescica o l'intestino
- vomito ripetuto
- un mal di testa costante o un mal di testa che peggiora
- problemi nel ricordare nuovi eventi o riconoscere persone o luoghi
- qualsiasi fluido o sangue proveniente dall'orecchio o dal naso
- perdita dell'udito.

Per ulteriori informazioni

Chiedi al tuo medico locale o professionista sanitario. Puoi chiamare anche all'healthdirect 24 ore su 24 all'**1800 022 222** o consultare **healthdirect.gov.au**

Prove informate	Sulla base di un rapido controllo delle evidenze della letteratura grigia e dove non vi è alcuna ricerca, sulla base del consenso degli esperti clinici
Collaborazione	Contenuti adattati da Safer Care Victoria e contenuti rimanenti sviluppati in collaborazione con i membri dell'Agency for Clinical Innovation Emergency Care Institute e il Brain Injury Rehabilitation Network, Primary, Integrated and Community Health team, Nathalie Foley (consumatore), Institute of Trauma and Injury Management e il State Insurance Regulatory Authority
Data di scadenza	Da revisionare: dicembre 2027