

Commozione cerebrale

Cosa bisogna sapere

Cos'è una commozione cerebrale?

Una commozione cerebrale è una lieve lesione al cervello che può verificarsi quando si riceve una forte scossa o un colpo alla testa. Se sospetti di aver avuto una commozione cerebrale, è importante consultare il tuo medico di base. Non è detto che si perda conoscenza con una commozione cerebrale.

Può volerci del tempo prima che ti senta meglio perché il cervello potrebbe essere colpito. Dovresti iniziare a sentirti meglio in pochi giorni e la maggior parte delle persone si sente meglio entro 4 settimane.

Sintomi e recupero

Ci sono alcuni sintomi persistenti che sono comuni quando si è colpiti da una commozione cerebrale. Tieni presente che il recupero può essere altalenante e alcuni sintomi potrebbero non manifestarsi immediatamente. Potresti avere giornate positive ma anche cattive giornate. Consulta il tuo medico se i sintomi persistono per più di una o due settimane.

	Cose che potresti notare	Cosa puoi fare
A livello mentale	<ul style="list-style-type: none"> • Difficoltà di concentrazione • Sensazione di lentezza o confusione • Difficoltà a ricordare le cose 	<ul style="list-style-type: none"> • Prenditi più tempo per fare le cose. • Usa un diario, una lavagna o un'applicazione sul telefono per ricordarti cose importanti. • Fai una cosa alla volta. • Fai più pause durante e tra le attività. • Consulta il tuo medico se i sintomi persistono per più di una o due settimane.
A livello fisico	<ul style="list-style-type: none"> • Mal di testa • Dolore al collo • Sensazione di vertigini • Sensazione di malessere • Sensibilità alla luce o al rumore • Difficoltà di equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> • Torna gradualmente alle tue attività abituali. • Puoi iniziare a fare attività fisiche leggere come camminare o usare la cyclette, a meno che i tuoi sintomi non peggiorino molto. • La maggior parte dei dolori alla testa rispondono al paracetamolo. Evita i FANS e l'aspirina se stai assumendo un anticoagulante. • Un fisioterapista può essere in grado di aiutare con problemi fisici come dolore al collo e vertigini. • Consulta il medico tempestivamente se i sintomi persistono per più di una o due settimane.
Affaticamento	<ul style="list-style-type: none"> • Sensazione di forte stanchezza • Bisogno di dormire di più 	<ul style="list-style-type: none"> • Prendi le cose con calma se necessario. • Distribuisci le attività durante il giorno, la notte e la settimana. • È importante aumentare gradualmente le attività che svolgi, ma fai molte pause per riposarti.
Emozioni	<ul style="list-style-type: none"> • Sentirsi più frustrati o infastiditi • Sentirsi più emotivi o tristi • Sentirsi ansiosi o preoccupati 	<ul style="list-style-type: none"> • Fai attività che ti piacciono e che ti aiutano a rilassarti. • Fai esercizio fisico leggero e costante, come camminare. • Evita attività che comportano il rischio di colpi alla testa, ad esempio gli sport di contatto. • Parla con la tua famiglia e gli amici intimi di come ti senti. • Chiedi aiuto al tuo medico o psicologo.
Sonno	<ul style="list-style-type: none"> • Dormire più o meno del normale • Difficoltà ad addormentarsi o a rimanere addormentati. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cerca di svegliarti e andare a dormire alla stessa ora ogni giorno. • Utilizza la camera da letto solo per dormire e tieni telefoni e tablet in un'altra stanza. • Mantieni gli ambienti tranquilli e freschi. • Evita alcolici e bevande contenenti caffeina.

Alcune persone possono avere sintomi più duraturi. Questi si chiamano sintomi post-commozione cerebrale persistenti.



Trattamento

Se un paramedico o un medico ti ha assistito al momento dell'infortunio, avrà controllato il funzionamento del tuo cervello e del tuo corpo.

Dopo una commozione cerebrale, potrebbe esserti stato detto di:

- non guidare per le prime 24 ore, quindi tornare gradualmente alla guida se i sintomi sono scomparsi;
- non praticare sport di contatto fino a quando non autorizzato dal tuo medico;
- iniziare a tornare gradualmente a scuola/lavoro; potresti aver bisogno di un periodo di assenza dal lavoro o di una modifica degli impegni lavorativi durante il recupero;
- assumi farmaci in caso di mal di testa, dolore e nausea se ne ha bisogno;
- Limita il tempo davanti allo schermo, soprattutto nelle prime 48 ore dopo l'infortunio, poiché passare troppo tempo a guardare uno schermo (ad esempio telefono, tablet o computer) può stancare il cervello e rallentare il recupero;
- evita alcol e sostanze ricreative per almeno 48 ore.

Passi successivi

Visita il tuo medico di base

1-2 settimane dopo l'infortunio

Il tuo medico di base controllerà la tua ripresa e ti darà informazioni su come tornare alle normali attività. Molte persone iniziano a sentirsi meglio nelle prime due settimane. È normale che i sintomi peggiorino lievemente quando si svolgono più attività.

4 settimane dopo l'infortunio (se non ti senti ancora bene)

Alcune persone possono avere sintomi dopo 4 settimane e aver bisogno di assistenza. È importante parlare con il medico di base per ottenere aiuto aggiuntivo. Se i tuoi sintomi non migliorano nel tempo o ti impediscono di svolgere le attività abituali, chiedi al tuo medico di base se sono disponibili servizi per la commozione cerebrale nella tua zona.

Se la commozione cerebrale è avvenuta a causa di una caduta, discuti con un medico dei modi per ridurre il rischio di cadere di nuovo. Se la commozione cerebrale si è verificata mentre facevi sport, potrebbero esserci regole speciali per il ritorno all'attività. Potrebbe essere necessario ottenere l'approvazione di un medico, come il tuo medico di base, prima di giocare di nuovo. Per ulteriori informazioni sulla ripresa delle attività sportive, ti preghiamo di fare riferimento alle schede informative sul ritorno allo sport disponibili sui siti web indicati di seguito.

Se manifesti uno di questi sintomi, recati al Pronto Soccorso più vicino o chiama il numero di emergenza Triplo Zero (000):



svenimento, perdita di conoscenza e/o incapacità di svegliarsi;



comportarsi in modo strano e dire cose che non hanno senso;



forte mal di testa;



vomito frequente;



incapacità di ricordare lunghi periodi di tempo, incluso il mancato riconoscimento di persone o luoghi;



convulsioni;



incapacità di muovere le braccia o le gambe;



visione offuscata o doppia.

Attenzione: Una commozione cerebrale dovrebbe essere diagnosticata da un medico o da un altro operatore sanitario. Queste informazioni sanitarie sono esclusivamente a scopo educativo generale. Consulta sempre il tuo medico o un altro professionista sanitario per assicurarti che queste informazioni siano adatte a te. 13 HEALTH (13 43 25 84) fornisce informazioni sanitarie, servizi di riferimento e tele triage al pubblico in tutto il Queensland ed è disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7. In caso di emergenza medica, recarti al Pronto Soccorso dell'ospedale più vicino o chiama il numero di emergenza Triplo Zero (000).

Maggiori informazioni



Anzconcussionguidelines.com



Kidsconcussion.com.au



Connectivity.org.au



Se sei un medico di base, visita HealthPathways per maggiori informazioni.



© State of Queensland (Queensland Health) 2025
creativecommons.org/licenses/by/4.0/au