Hjernerystelse

En hjernerystelse opstår, når hovedet får et slag eller et kraftigt ryk, så hjernen bliver rystet. Hjernen fungerer ikke helt normalt i en periode, men den kommer sig som regel af sig selv. Du kan godt have fået en hjernerystelse uden at have været bevidstløs. Vejledningen er til voksne og til forældre til børn med hjernerystelse.

1
Det går over
De fleste har det meget bedre efter 2–3 uger. Børn ofte allerede efter få dage.

2
Kort ro, så aktivitet
Hold ro de første 1–2 døgn. Derefter gradvist mere, med pauser.

3
Lad symptomerne styre
Bliver det værre, så skru lidt ned, og prøv igen senere.

4
Ikke alene første døgn
En voksen skal holde øje med dig eller dit barn de første 24 timer.

Hvad sker der i kroppen?

Ved slaget bliver hjernen rystet, og det påvirker, hvordan den fungerer, i en periode. Det kan som regel ikke ses på en scanning. Typiske symptomer:

- hovedpine, kvalme og svimmelhed
- træthed og behov for mere søvn
- svært ved at koncentrere sig og huske
- følsomhed over for lys og lyd
- irritabilitet og dårlig søvn

Symptomerne kan komme og gå og være forskellige fra dag til dag.

Sådan forløber det

Døgn 1
Ro og opsyn
En voksen holder øje med dig. Lægen fortæller dig, om du skal vækkes i nat. Begræns skærmtiden.

→

Dag 2–3
Lette ting hjemme
Korte gåture og rolige aktiviteter. Skærm lidt ad gangen.

→

Uge 1–3
Gradvist tilbage
Arbejde, skole og hverdag i små trin og med pauser. De fleste har det meget bedre.

→

Efter 4 uger
Stadig gener?
Kontakt os. Omkring 1–2 ud af 10 har stadig gener efter et år, men de fleste bliver ved med at få det bedre.

Det kan du selv gøre

- **Fast døgnrytme.** Gå i seng og stå op på samme tid. Dårlig søvn kan gøre hovedpine og lysfølsomhed værre.
- **Pauser.** Hold korte pauser i løbet af dagen, før du bliver for træt.
- **Bevæg dig.** Gå ture. Let motion er fint, men vent med hård træning. Lang tid i sengen eller i et mørkt rum anbefales ikke.
- **Skærm i små doser.** Begræns skærmen de første 2 døgn, og brug den derefter i korte perioder. Læs gerne på papir.
- **Lys og lyd.** Isolér dig ikke. Vænn dig gradvist til mere lyd og lys.
- **Ingen alkohol,** før du har det væsentligt bedre.
- **Panodil** kan bruges mod hovedpine de første dage, men kun i kort tid, fordi smertestillende kan skjule, om du får det værre. Til børn gives en dosis efter barnets alder og vægt, som der står på pakningen.

Vær opmærksom

- Symptomerne kan komme nogle timer efter eller dagen efter, at du har lavet for meget. Det betyder, at det var lidt for meget. Hvil dig, og skru lidt ned.
- Vær ekstra forsigtig i trafikken, også på cykel.
- **Sport med risiko for slag mod hovedet** (fx fodbold, håndbold og kampsport): Vent 2–4 uger, og start gradvist. Du skal kunne træne uden symptomer, før du spiller kamp.

Til forældre: når dit barn har hjernerystelse

- Det er normalt, at barnet er træt og sover mere de første 2 døgn.
- Giv mange rolige pauser på 10–20 minutter, fx med musik, tegning eller et let puslespil.
- Begræns skærmen de første 2 døgn.
- **Institution og skole:** Fortæl, hvordan barnet har det, og lav en plan sammen, fx et roligt sted at sidde og faste pauser. Barnet skal være tilbage på fuld tid, før I begynder at indhente det faglige.
- **Leg og sport:** Efter 2 døgn kan barnet gradvist lege som normalt. Vent med vilde lege som fodbold og skateboard og med kontaktsport, til symptomerne er væk. Barnet skal kunne træne uden symptomer, før det spiller kamp.
- **Små børn (0–3 år)** kan ikke fortælle, hvordan de har det. Kontakt en læge, hvis barnet reagerer anderledes end normalt, fx afviser mad og drikke eller græder utrøsteligt.
- Er barnet ikke blevet bedre efter 7–10 dage, så kontakt os.

Arbejde og sygemelding

→ Mange kan vende tilbage til arbejde eller studie inden for de første par uger.

→ Start på nedsat tid og med lettere opgaver, og øg gradvist. Tag pauser, før du føler, at du har brug for dem.

→ Fortæl din leder eller studievejleder, hvordan du har det, og hvad der hjælper.

→ Har du brug for at blive sygemeldt, så tal med os. Beder din arbejdsgiver om en lægeerklæring, fx en mulighedserklæring, så hjælper vi med den. Det er arbejdsgiveren, der betaler for erklæringen.

Ring 112, hvis du eller barnet får det værre, fx ved

- besvimelse, tiltagende sløvhed eller hvis det er svært at få kontakt
- stærk eller tiltagende hovedpine
- gentagne eller voldsomme opkastninger
- tiltagende forvirring eller svært ved at huske
- svært ved at stå eller gå, utydelig tale eller underlig opførsel
- kramper, lammelser eller klodsethed i arme og ben
- synsforstyrrelser
- væske eller blod fra ørerne eller næsen

Meget sjældent kan der komme en blødning i hovedet, også timer eller uger efter slaget. Derfor er det vigtigt at kende tegnene.

Kontakt os, hvis det varer ved: voksne efter 4 uger, og børn, hvis de ikke er blevet bedre efter 7–10 dage.

Læs, lyt og få hjælp

LÆS MERE · DCFH
Vejledning om hjernerystelse
Råd til voksne, unge og børn
Læs på dcfh.dk ↗

LYT · HJERNERYSTELSESFORENINGEN
Akutvejledning
Kan også høres som lydfil
Læs eller lyt ↗

APP
Hjernerystelse – din guide
Råd og øvelser. Gratis 1. uge, derefter 79 kr.
Hent appen ↗

PODCAST · DCFH
En Rystet Verden
Samtaler med ramte og fagfolk
Lyt til podcasten ↗

Hjernerystelseslinjen ↗ Frivillige rådgivere, som ofte selv har haft hjernerystelse. Tlf. 42 92 77 15. Læg en besked, så ringer de tilbage.

Kort fortalt: kort ro → gradvist mere aktivitet med pauser → lad symptomerne styre → får du det værre: ring 112 → varer det ved: kontakt os.

Kilder: Patienthåndbogen, sundhed.dk: *Råd efter hjernerystelse* · Dansk Center for Hjernerystelse: *Vejledning om hjernerystelse* · sundhed.dk, Region Hovedstaden: *Forløbsbeskrivelse – Postcommotiosyndrom*