

Hjernerystelse

Du har været på sygehuset med hjernerystelse eller med mistanke om hjernerystelse. Her kan du læse om, hvad hjernerystelse er, hvad du kan forvente, og hvad du selv kan gøre for at få det bedre.

Hvad er en hjernerystelse

En hjernerystelse er en skade, der forstyrrer hjernens normale funktion midlertidigt.

Hjernerystelse opstår ofte i forbindelse med slag eller fald, ved trafikulykker eller ved sport. Når hjernen slår sig mod kraniet, kan det give hjernerystelse. Man kan dog godt slå hovedet uden at få hjernerystelse, også selv om man slog hovedet kraftigt.

Symptomer

Har du været udsat for et slag, der har givet dig hjernerystelse, kan du opleve ét eller flere symptomer – også selvom du ikke har været bevidstløs, da du slog hovedet.

Normale symptomer

Det er almindeligt at opleve disse symptomer, når man har fået hjernerystelse:

- Hovedpine
- Træthed
- Kvalme
- Opkast
- Svimmelhed
- Lyd- og lysfølsomhed
- Koncentrationsbesvær
- Nedsat hukommelse
- Følelsesudbrud/irritabilitet
- Søvnproblemer.

Symptomerne bør forsvinde efter 1-2 uger.

Reager ved unormale symptomer

Der er en række symptomer, som du skal være opmærksom på, da de ikke er normale ved en hjernerystelse.

Reager straks på disse symptomer:

- Nedsat bevidsthed (at du bliver mere og mere sløv og svær at komme i kontakt med)
- Tiltagende kraftig hovedpine
- Forvirring og eventuelt uro
- Gentagne episoder med voldsom kvalme eller opkast
- Kramper
- Sort tale og forkerte svar
- Synsforstyrrelser
- Nedsat kraft eller føleforstyrrelser i arme og/eller ben.

Kontakt straks læge- og skadevagten på 70 11 07 07, hvis du har ét eller flere af disse unormale symptomer.

Behandling

Der findes ingen behandling af hjernerystelse. De fleste oplever, at symptomerne forsvinder efter få dage. Nogle har symptomer i længere tid, og få har symptomer i op til 3-4 måneder.

Hvad du selv kan gøre

Det er vigtigt, at du hviler dig og tager det med ro, indtil symptomerne er forsvundet. Det mindsker risi-

Ortopædkirurgisk Afdeling

koen for varige mén, fx kronisk hovedpine og træthed.

Der er større sandsynlighed for, at du kommer dig hurtigt, hvis du følger en række forholdsregler.

Sørg for at:

- lytte til din krops signaler og ikke presse dig selv
- få ro og fred
- få hvile og sove ekstra (men undgå at ligge i sengen hele tiden).

Du bør undgå:

- at bruge computer, tablet, smartphone, PlayStation eller lignende skærme
- at læse for meget
- at se fjernsyn i længere tid ad gangen
- skarpt sollys
- at anstrenge dig fysisk, fx også tunge løft
- at dyrke sport, især kontaktsport og ridning i mindst 2 uger
- alkohol i de følgende uger (da reaktionen på alkohol kan være uventet voldsom eller medføre hovedpine)
- skole og arbejde, så længe du har symptomer.

Undgå generelt at gøre noget, der forværrer dine symptomer. Vær opmærksom på, at du måske først mærker, at du har overbelastet hjernen senere og ikke i øjeblikket.

Tilbage til en normal hverdag

Det er vigtigt, at du vender tilbage til din normale hverdag langsomt, hvis du har symptomer efter en hjernerystelse. Hjernen skal gradvist udsættes for en øget belastning. Gør du ikke det, risikerer du, at hjernen bliver overbelastet, og symptomerne vender tilbage eller forværres, så du eventuelt får kroniske mén.

Særligt for børn

For børn med hjernerystelse gælder de samme forholdsregler.

Væk dit barn hver 2. til 3. time

Dit barn må gerne sove. Du skal blot sikre dig, at dit barn sover naturligt. Det vil sige helt som det plejer. Du skal vække dit barn hver 2. til 3. time for at kontrollere, hvordan dit barn har det. Dit barn skal reagere, når du rører ved ham/hende, mens han/hun sover.

Hvis du er i tvivl, kan du kontakte læge- og skadevagten på 70 11 07 07 de første 24 timer, efter I er kommet hjem. Derefter skal du kontakte din egen læge.

Få mere information

Du kan finde mere information om hjernerystelse på www.hjernerystelsesforeningen.dk

Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling
Beriderbakken 4
7100 Vejle
Skadestuen
79 40 61 10