

Hjernerystelse

Førskole- og skolebørn

Holbæk Sygehus, Akutafdelingen



Holbæk Sygehus
Akutafdelingen
Smedelundsgade 60
4300 Holbæk

E-mail: hol-akut@regionsjaelland.dk

Afdelingstelefon: 59 48 38 00

Skadetelefonen: 1818

www.holbaeksygehus.dk/afdelinger/akutafdeling

Nr. 8, maj 2023

En hjernerystelse er en påvirkning af hjernen, der kan opstå på flere måder. Enten ved et direkte slag til hovedet eller ansigtet, nakken eller faktisk over hele kroppen, hvor en kraft overføres til hovedet.

Der findes forskellige grader af symptomoplevelsen af hjernerystelse. De fleste børn kommer sig inden for et par dage, men for nogle børn kan symptomerne godt vare ved i nogle uger, inden de forsvinder helt. Hvis dit barn ikke får det bedre inden for 7-10 dage, bør du kontakte egen læge.

Almindelige symptomer

Når dit barn har en hjernerystelse, er de mest almindelige symptomer:

- Hovedpine
- Spændinger i nakke og ryg
- Svimmelhed
- Træthed
- Kvalme og opkastninger
- Følsomhed over for lys/lyd
- Koncentrationsbesvær
- Tristhed og mere følelsesladet
- Irritabilitet

Symptomerne kan opstå lige efter hjernerystelsen eller gradvist i løbet af den første tid og kan udløse eller forstærke hinanden. Det er normalt, at symptomerne varierer i styrke og varighed, fx i forbindelse med tilbagevenden til institution/ skole, sport og sociale aktiviteter.

Symptomer, du skal være særlig opmærksom på de første dage

Du er blevet udkrevet fra Akut-afdelingen til videre observation hjemme.

Det er vigtigt, at du eller en anden voksen holder øje med dit barn de første 24 timer. Der kan være behov for, at dit barn bliver vækket den første nat, men dette skal vurderes af en læge.

Hvis dit barn oplever en eller flere af følgende tilstande, skal du straks ringe til Skadetelefonen 1818 eller evt. alarm 112:

- Besvimelse eller black-outs
- Konstant stærk hovedpine
- Vedvarende voldsomme opkastninger/synsforstyrrelser
- Uforståelig tale eller underlig opførsel
- Kramper eller påfaldende klodsethed
- Sivende væske eller blod fra ører eller næse

Er dit barn 0-3 år gammelt, kan det være sværere at vurdere dets tilstand. Vær derfor opmærksom på, hvis det reagerer anderledes på fx kontakt, berøring, lyde, gråd og evt. afviser mad og drikke.

De første 48 timer efter

Først og fremmest skal dit barn have lov at sove det, det har behov for. Det er nemlig, når du sover, at hjernen har de bedste betingelser for at restituere.

Det er her hjernen, groft sagt, genopretter sig selv. Prøv at opretholde en regelmæssig søvnrytme med kendte søvnrutiner og sørg også for, at dit barn holder pauser i løbet af dagen og får ro fra ydre påvirkninger som fx høje lyde.

Dit barn må gerne lave aktiviteter der ikke forværrer symptomerne, men begræns brug af skærm og vent med at lade dit barn dyrke hård fysisk aktivitet.

Hovedpine

En hovedpine er kroppens signal til, at du faktisk har gjort mere, end hjernen kunne holde til. Hvis du giver dit barn smertestillende medicin, blokerer du for signalet og risikerer at presse kroppen og hjernen mere, end hvad godt er. Derfor anbefaler vi, at du undgår at give dit barn smertestillende medicin.

Efter 48 timer

Dit barn kan gradvist genoptage vanlige aktiviteter, men med pauser undervejs – også selvom dit barn fortsat har symptomer. Start med de almindelige aktiviteter derhjemme og lad derefter dit barn gradvist vende tilbage til institution/dagpleje/ skole, sport og sociale aktiviteter. Dit barn kan stille og roligt begynde at anvende en skærm.

Det er en god idé at fortælle jeres omgangskreds om dit barns udfordringer, så de også kan støtte barnet. Hvis dit barn dyrker sport eller meget voldsom leg, hvor der er en særlig øget risiko for at slå hovedet igen, så vent med dette indtil symptomerne er helt aftaget.

Balance mellem aktivitet og hvile

Det er vigtigt, at dit barn gradvist bliver udsat for flere eller mere krævende situationer, fx i pasningsordningen/skolen, men med pauser, så I finder en god balance. Bliver dit barns symptomer værre, kan det være tegn på, at det har lavet for meget og I må midlertidigt skrue ned for aktivitetsniveauet og indlægge flere pauser, som fx: At lytte til lydbøger eller rolig musik. lave kreative, spille spil eller gå ture.

Tilbage til pasning/skole

Er dit barn symptomfrit, kan det vende tilbage, men vær fortsat opmærksom på tilbagevenden af symptomer.

Hvis dit barn ikke er symptomfrit, bør du lægge en plan med pasningsordningen/skolen om en gradvis tilbagevenden.

Spørgsmål

Du er velkommen til at kontakte Skadetelefonen på tlf. 1818 eller egen læge, hvis der er noget, du er i tvivl om i forbindelse med behandlingen.