

Hjernerystelse

Unge og voksne

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. 9, maj 2023

REGION SJÆLLAND
HOLBÆK SYGEHUS
- vi er til for dig

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 kommer sig inden for 2-3 uger, men i ganske få tilfælde kan der opstå komplikationer, som kræver yderligere behandling.

Almindelige symptomer

Når du har slået hovedet eller kroppen, kan du opleve et eller flere af disse symptomer:

- Hovedpine
- Svimmelhed eller flimren for øjnene
- Træthed og mangel på energi
- Kvalme og opkastninger
- Følsomhed over for lys/lyd
- Kortvarigt hukommelsestab

En simpel hjernerystelse er i sig selv ikke farlig og skal ikke behandles. Hjernen skal blot bruge masser af energi på at komme sig og det får den bedst, ved at du følger rådene i denne folder.

Symptomer du skal være særlig opmærksom på de første dage

Du er blevet udskrevet fra Akutafdelingen til videre observation hjemme.

Det er en fordel, hvis der kan være en voksen person hos dig det første døgn.

Oplever du eller din pårørende følgende, skal du eller de kontakte Skadetelefonen på tlf. 1818 eller evt. alarm 1-1-2:

- Besvimelse eller black-outs
- Tiltagende træthed og er svær at vække
- Voldsom hovedpine
- Vedvarende voldsomme opkastninger/synsforstyrrelser
- Uforståelig tale eller underlig opførsel
- Kramper

Unge og voksne skal have **fred og ro**. Du må gerne læse og se fjernsyn eller anvende computer, men med måde. Du skal stoppe straks, hvis du oplever en forværring af dine symptomer, fx hovedpine eller kvalme. Forværring af symptomerne kan sommetider opstå et stykke tid efter aktiviteten. Det er et tegn på, at du har lavet for meget. Husk, at din hjerne har brug for så meget ro som muligt.

Du må gerne spise og drikke vand/saft, men undgå alkohol.

De første 48 timer efter

Først og fremmest skal du sove det du har behov for – uden at blive vækket. Det er nemlig, når du sover, at hjernen har de bedste betingelser

for at restituere. Det er her hjernen, groft sagt, genopretter sig selv.

Det er almindeligt at være træt og have behov for mere søvn, men det kan også være svært at finde ro og få sammenhængende søvn. Undgå alkohol! Som tommelfingerregel må du lave det du kan, men sørg for god balance mellem aktivitet og hvile og begræns gerne skærmtiden de første par døgn. Tag gerne nogle pauser mellem dine aktiviteter og lyt til musik eller gå en tur. Vent med at dyrke hård, fysisk aktivitet.

Hovedpine

Din hovedpine er kroppens signal til, at du faktisk har gjort mere, end hjernen kunne holde til. Hvis du tager smertestillende medicin, blokerer du for signalet og risikerer at presse kroppen og hjernen mere end hvad godt er og kan resultere i langvarige symptomer. Derfor anbefaler vi, at du undgår at tage smertestillende medicin.

Efter 48 timer

Genoptag gradvist dine vanlige aktiviteter inkl. anvendelse af skærm, men med pauser undervejs – også selvom du måske stadig har symptomer. Det er en god idé at vente med fx kontaktsport til 2-4 uger efter hjernerystelsen, da der kan være

risiko for at få en ny hjernerystelse.

Du skal undgå at fortsætte dit tidligere aktivitetsniveau, men finde det niveau, der passer netop til dig og derfra gradvist øge det. Det vil hjælpe dig i din genoptræning, og derved risikerer du ikke at overbelaste dig.

Fortæl dine venner, familie, kolleger, lærer/arbejdsgiver om dine symptomer, så de forstår dine udfordringer og måske kan tilrettelægge dagen, så du kan være mest mulig i skole/på arbejde.

Symptomer som træthed, svimmelhed, koncentrationsbesvær skal gradvist aftage i de følgende 3-4 uger. Hvis du oplever uændrede eller forværrede symptomer, bør du opsøge egen læge, for at blive undersøgt.

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.