

Patientinformation

Akutmottagningen, NU-sjukvården, Norra Älvsborgs Länssjukhus, NÄL

Sid 1 av 2 Hjärnskakning hos vuxna

Hjärnskakning hos vuxna

En lindrig hjärnskakning i sig är inte farlig och kan inte behandlas men hjärnan behöver lugn och ro för att återhämta sig. Huvudvärk, trötthet, illamående, kräkningar är vanligt vid hjärnskakning. Även yrsel och koncentrationssvårigheter kan förekomma.

Efter hemgång

För att underlätta läkningen finns det några enkla åtgärder att följa under de första dagarna:

- planera dagen för att få balans mellan aktivitet, vila och sömnrutiner
- mer sömn och vila än normalt
- begränsa läsning, TV tittande, användning av dator/läsplatta och mobiltelefon
- försök att undvika intag av alkohol
- fysisk träning: se "Hjärntrappan" sida 2
- återgå successivt till vanliga rutiner. Efter en vecka bör du kunna leva som vanligt igen. Om du inte återhämtat dig efter en vecka ta kontakt med din vårdcentral eller ring Sjukvårdsrådgivningen 1177.

Du får inte vara ensam under de kommande 24 timmarna och uppmanas återkomma till sjukhuset om något av följande symtom inträffar:

- medvetandesänkning (väckning varannan timme till en början)
- illamående och kräkning
- krampanfall
- blod eller vätska ur öra eller näsa
- tilltagande huvudvärk
- svaghet eller känslpåverkan i armar eller ben
- förvirring eller personlighetsförändring
- synförändring som pupillvidgning, dubbelseende eller annan synrubbing
- oregelbunden hjärtrytm

Läkemedel

- Du kan ta paracetamol vid behov mot huvudvärk
- Du bör inte ta trombocythämmande läkemedel eller NSAID på grund av blödningsrisken
- Du får inte ta sedativa/sömntabletter under de kommande tre dyggen

Patientinformation

Akutmottagningen, NU-sjukvården, Norra Älvsborgs Länssjukhus, NÄL
sid 2 av 2 Hjärnskakning hos vuxna

Återgång till idrott efter hjärnskakning - hjärntrappa

Vid hjärnskakning bör återgång till idrott ske efter ett schema där belastningen på hjärnan stegvis ökas. "Hjärntrappan" används för att vägleda idrottaren på ett enkelt och säkert sätt tillbaka till full aktivitet. Stegen bör alltid anpassas utifrån aktuell idrott och individuell träningskapacitet.

De olika stegen i hjärntrappan har följande grundregler:

- minst 24 timmar av symptomfrihet innan fysisk aktivitet påbörjas (t ex yrsel, illamående, huvudvärk, balansstörning, tinnitus, trötthet, sömnstörning)
- minst 24 timmar mellan de olika stegen (48 timmar för barn)
- idrottaren ska vara symptomfri för att få fortsätta hjärntrappan till nästa steg
- om idrottaren får symptom under/efter ett steg, ska hen avvakta tills symptomen är borta. När idrottaren blivit symptomfri igen påbörjas ny 24 timmars vila. Efter detta återupprepas det föregående steg som tidigare klarats av utan symptom.

"Hjärntrappan"

Steg 1 – hjärnvila

Initialt ska idrottaren vila helt från både fysisk och psykisk anspänning – "hjärnvila" Detta begrepp betonar vikten av minskad stress på hjärnan, en stress som uppkommer vid såväl psykisk som fysisk belastning. Hjärnvilan pågår fram till dess att alla symptom har försvunnit. Följaktligen innebär detta att avstå från exempelvis TV tittande, datorarbete, läsläsning och liknande hjärnpåfrestningar. I steg 1 ska all fysisk aktivitet som ger en pulsstegring undvikas. Lugna promenader är dock tillåtna.

Steg 2 – lätt träning

Lätt träning påbörjas när idrottaren varit besvärsfri i 24 timmar. Det innebär träning utan känsla av mjölksyra.

Steg 3 – grenspecifik individuell träning

Jogging, skridskoåkning, friåkning alpint och liknande grenspecifik träning kan ingå i detta steg. Intensitet och mängd anpassas efter individens "normala" kapacitet.

Steg 4 – grenspecifik träning utan kroppskontakt

Teknikövningar tillsammans med laget, med full fysisk belastning.

Steg 5 – grenspecifik träning med full kroppskontakt

Kroppstacklingar inom ishockey och nickningar inom fotboll tillåts.

Steg 6 – återgång till match och tävling