
Pasientinformasjon: Hjernerystelse

En hjernerystelse er en forbigående påvirkning av hjernen, som kan komme etter slag/støt mot hode, nakke eller kropp. Det er svært uvanlig å se skader på hjernen ved slike skader. Du er blitt undersøkt av en lege eller annet kompetent helsepersonell etter hjernerystelsen, og skadehistorie, symptomer og funn gjort ved undersøkelsen tyder ikke på at det er behov for ytterligere undersøkelser.

Det er vanlig å ha noen milde symptomer i 1-2 uker etter en hjernerystelse, og de fleste vil være symptomfrie innen 14 dager. Det er ikke uvanlig at symptomene kan variere i intensitet den første tiden.

De første 48 timene etter hodeskaden skal du kontakte lege dersom noen av de følgende symptomene oppstår:

- Økende kraftig hodepine
- Besvimelse, økende søvnighet/døsighet
- Gjentatte episoder med kvalme/brekninger
- Gjenkjenner ikke personer eller steder
- Endret oppførsel, virker forvirret eller irritabel
- Har kramper (ukontrollert risting i armer eller ben)
- Svakhet/nummenhet eller prikkende følelse i armer, ben eller ansikt.
- Ustø gange og/eller ustøhet
- Uklar tale
- Har problemer med å forstå tale eller instruksjoner
- Synsforstyrrelser

Du kan ha et eller flere av disse symptomene ved hjernerystelse

Fysiske:

- Hodepine
- Kvalme
- Svimmelhet/ustøhet
- Tretthet og mangel på energi
- Lyd- og lysømfintlighet
- Søvnforstyrrelser
- Spenninger i nakke eller rygg

Kognitive:

- Konsentrasjonsvansker
- Redusert hukommelse

Følelsesmessige:

- Tristhet
- Irritabilitet
- Generelt mere følelsesladet

Første 48 timer etter hjernerystelsen:

Hovedtiltaket etter hjernerystelse er hvile og restitusjon. Skjermtid skal begrenses mest mulig de første 48 timene. Daglige aktiviteter i hjemmet kan gjenopptas gradvis, og lett fysisk aktivitet i form av korte gåturer e.l. kan ha en positiv virkning. Aktiviteten skal være lavintensiv (puls < 140) og av kort varighet (<30 min.). Ved symptomforverring > 2 på en skala til 10 skal aktivitet avsluttes. Normal skoledeltagelse og arbeid bør ofte unngås disse to første dagene, og idrettsaktivitet skal unngås.

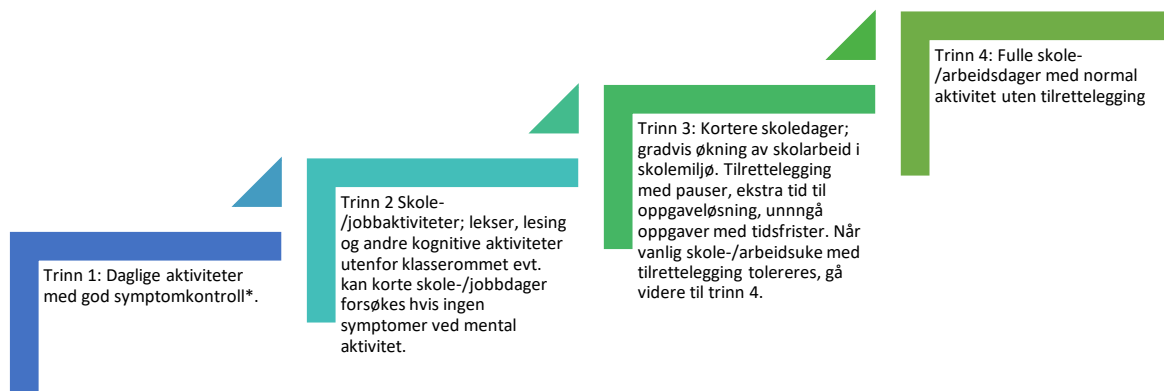
Etter 48 timer etter hjernerystelsen:

Du bør gradvis gjenoppta dine vanlige aktiviteter, selv om du fortsatt har noen symptomer. Start med daglige aktiviteter i hjemmet kombinert med evt. helt lett fysisk aktivitet (trinn 1, 24-48 timer). **Generelt gjelder en regel om at aktivitet kan gjennomføres hvis symptomene ikke forverres > 2 poeng på en skale fra 0-10, og de forsvinner innen 1 time etter avsluttet aktivitet. I figurene under er dette beskrevet som «god symptomkontroll».**

Det er viktig for utøveren å komme tilbake til aktivitet både innen 1) skole/ studier/ jobb (RTL) og 2) idrett (RTS). Forslag til opptrapping av aktivitet er skissert i de to figurene under. Ikke alle trenger å starte på trinn 1 for RTL, men det er viktig med tilrettelegging av RTL-aktiviteter hvis utøveren har symptomer. Disse kan innbefatte kortere dager, ekstra pauser, senere start på dagen osv. Generelt bør områder med mye støy eks. kantine, idrettsarrangementer, musikktimer o.l. unngås de første dagene, og også senere hvis dette gir symptomforverring. Det bør gå minst 24 timer for hvert progresjonstrinn, og utøveren bør gjennomføre full skoleaktivitet før ubegrenset idrettsaktivitet.

Når du ikke har noen symptomer i daglig aktivitet, kan du begynne mer krevende idrettsspesifikk aktivitet (RTS trinn 4-6). Hvis du har symptomer etter 14 dager skal du vurderes av din lege. Ved vedvarende symptomer etter 4 uker skal fastlegen henvise deg til barnelege (< 18 år) eller fysikalsk medisiner/ nevrolog (>18 år).

Return to learning (RTL)



Return to sports (RTS)



*** God symptomkontroll:** Aktivitet kan gjennomføres hvis symptomene ikke forverres > 2 poeng på en skala fra 0-10, og de forsvinner innen 1 time etter avsluttet aktivitet.

