

Hjernerystelse:

Typiske symptomer (ikke utfyllende):

Hodepine, svimmelhet, kvalme, ustøhet, lite energi, søvnighet, tåkesyn, følsomhet for lys eller lyd, "følelse av at alt ikke er ok", irritabilitet, konsentrasjonsvansker, hukommelsesvansker

Typiske tegn (ikke utfyllende):

Bruker tid på å komme seg opp etter et fall, desorientert eller forvirret, tomt eller fraværende blikk, ustøhet, motorisk ukoordinert, langsomme tunge bevegelser, langsam tale, unormale følelsesutbrudd, synlige skader i hode eller ansikt.

Røde flagg:

- Åpenbar skade på hodeskalle
- Smertefull eller palpasjonsømt nakke
- Tap av bevissthet
- Fallende bevissthetsnivå
- Kraftig eller forverret hodepine
- Dobbeltsyn
- Oppkast
- Anfall ev. med kramper
- Svakhet eller prikking / brennende følelse i armer eller bein
- Stadig mer rastløs, urolig eller voldsom



Støt eller bevegelse som kan ha forårsaket hjernerystelse



1. Sidelinjevurdering:

Ta utøver ut av aktivitet og vurder. Hvil ved tvil!

CRT6



Røde flagg?

Hjernerystelse?

Ingen tegn til skade



113



2. Medisinsk vurdering:

Gjøres så raskt som mulig av kompetent personell

SCAT6



Røde flagg?

Hjernerystelse

Ingen tegn til skade



Forverring

3. Behandlingsplan*:

- ☐ Muntlig og skriftlig info
- ☐ Første 48 timer
- ☐ Retur til skole (RTL)
- ☐ Retur til idrett (RTS)
- ☐ Oppfølging

Tilfrisket:

- ✓ ADL
- ✓ RTL
- ✓ RTS

Vedvarende symptomer > 2 uker?

Måltrettet rehabilitering i primærhelsetjenesten

Vedvarende symptomer > 4 uker?

Tverrfaglig vurdering i spesialisthelsetjenesten