

Hjernerystelse

Hjernerystelse kan opstå efter et kraftigt slag mod hovedet, hvor man eventuelt kortvarigt mister bevidstheden eller bliver utilpas, forvirret eller desorienteret. Det kan f.eks. ske i forbindelse med trafik- eller sportsulykker, fald eller slag.



Lægehuset Hasselvej 10, 8260 Kjellerup

Når hjernen rystes, sker der en fysisk påvirkning af hele hjernen, som bl.a. kan forårsage mikroskopiske skader på blodkar og nervebaner, og skabe ubalance i hjernens kemiske og hormonelle systemer. Den mere diffuse påvirkning af hjernen, der sker ved en hjernerystelse, kan være umulig at se på en hjerneskaning.

De typiske symptomer umiddelbart efter en hjernerystelse er hovedpine, kvalme og svimmelhed. Mange oplever efterfølgende en markant træthed og en hurtig mental udmattelse, langsom tænkning og problemer med at huske og koncentrere sig. Herudover oplever flere en øget irritabilitet, følsomhed overfor lys og lyd samt ændringer i søvnbehov og søvnkvalitet. Man kan også blive trist og bekymret over sine symptomer. Symptomerne på en hjernerystelse forsvinder typisk igen, men det kan godt tage lidt tid for din hjerne at komme sig helt. For de fleste sker det efter 2-3 uger.

Ved en slem hjernerystelse må du ikke være alene det første døgn. Når du sover, skal du vækkes jævnlige, så man kan se, at du reagerer normalt, og at der ikke sker en forværring. Den første nat skal du vækkes 2-3 gange.

Spædbørn og børn

Barnet må gerne sove. Du skal kontrollere barnets tilstand ved at vække det hver 2. time det første døgn. Barnet skal vågne op og reagere, som det normalt ville gøre, når det bliver vækket.

Det anbefales, at barnet i starten kun spiser og drikker små portioner af gangen. Det er ikke unormalt, at barnet kaster op et par gange.

Gode råd

- Lig ikke i sengen hele dagen, men skift løbende mellem hvil og let aktivitet.
- Hold hyppige pauser og hvil i løbet af dagen, så du undgår at udmatte dig selv. Læg pauser ind i alle aktiviteter – arbejde, sport, rengøring, socialt samvær osv. Find den måde du bedst holder pause på – f.eks. mindfulness, stille musik eller vejrtrækningsøvelser. Husk – det er din hjerne, der skal holde pause.
- Du må gerne køre bil eller motorcykel, når du er kommet dig lidt efter hjernerystelsen, men vær opmærksom på, at du kan blive hurtigere træt, og at din koncentration, opmærksomhed og dit syn kan være påvirket efter hjernerystelsen. Kør kun hvis du føler det er sikkert
- Mange oplever, at de påvirkes anderledes eller kraftigere af alkohol efter en hjernerystelse. En helende hjerne har typisk ikke godt af alkohol i større mængder.
- Du må gerne være fysisk aktiv eller dyrke sport efter en hjernerystelse, så længe det ikke forværrer dine symptomer. Gå langsomt og gradvist frem. Undgå sportsgrene, hvor der er risiko for fald eller stød mod hovedet.
- Ved behov må du gerne tage smertestillende i form af paracetamol

Kontakt altid lægen, hvis den, der har slået hovedet:

- Opfører sig anderledes
- Er svær at vække
- Taler uforståeligt
- Har eksplosive opkastninger mere end et par gange
- Får synsforstyrrelser
- Får meget svær og forværret hovedpine
- Får kramper