

Gode råd ved hjernerystelse hos børn

Jeres barn har haft et lettere hovedtraume – en såkaldt hjernerystelse. Lægen har undersøgt barnet og vurderet, at det er sikkert for jer, at tage barnet med hjem. Dog er der nogle symptomer, I skal holde øje med.

Sådan behandler du barnet efter hjernerystelse

Observér barnet det første døgn

Det første døgn efter hjernerystelsen, bør I ikke efterlade barnet alene.

Den første nat bør I hver 4. time se om barnet:

- trækker vejret normalt
- sover i sin sædvanlige stilling
- reagerer som vanligt ved berøring.

Hvis I mistænker, at jeres barn ikke reagerer normalt, skal I vække barnet helt.

Giv eventuelt smertestillende medicin

I må gerne give barnet smertestillende paracetamol (fx Pamol® eller Pinex®) de første par døgn, hvis det er nødvendigt. Følg de doser, der står på pakningen.

Kontakt lægen ved forværring

Hvis barnets tilstand forværres markant, skal I kontakte lægen. Det skal I ved:

- svær hovedpine
- gentagne/tiltagende opkastninger
- ændret adfærd
- øget træthed
- nedsat kraft i arm eller ben
- hvis der løber klar væske fra øre, næse eller mund.

Forklaring på hjernerystelse

Hjernerystelse er en let skade på hjernen. Skaden kan medføre midlertidig forstyrrelse i hjernens funktion i (oftest) kortere tid.

Hjernerystelse opstår ved en påvirkning af hovedet enten ved fald eller slag. Hjernen ligger godt beskyttet i kraniet, men da hjernen er lidt mindre end selve kraniet, kan den ved slag mod hovedet bevæge sig eller ryste en smule inde i kraniet.

Symptomer ved hjernerystelse

Det er tegn på, at der er tale om en hjernerystelse, hvis barnet oplever en eller flere af disse symptomer:

- Kvalme
- Opkastning
- Hovedpine
- Forvirring/fortumlethed/irritabilitet
- Træthed og øget søvntrang
- Hukommelsestab.

Stort set alle, der får en let til moderat hjernerystelse, kommer sig uden mén.

Gode råd til de næste uger

De første uger efter en hjernerystelse er der ofte lettere symptomer som hovedpine, koncentrationsbesvær og træthed. I skal derfor tænke på følgende:

- **Søvn.** Sørg for at barnet får tilstrækkelig søvn og hvile, svarende til barnets alder.
- **Stimuli.** Begræns voldsommere, ydre stimuli samt tv, computerspil og lignende, så længe der er symptomer.
- **Pasning/skole.** Hold barnet hjemme fra daginstitution eller skole, indtil barnet er i bedring. Oftest kan barnet starte i skole/dagpleje/institution allerede efter et par dage.
- **Fysisk aktivitet.** Genoptag først gradvist sport og fysisk aktivitet, når barnet er uden symptomer i hvile.

Hvis symptomerne ikke er aftaget efter 2-3 uger, bør I kontakte egen læge.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Børne- og Ungeafdelingen

Sekretariatet
Tlf. 97 66 33 30

Ambulatorium for Børn og Unge
Tlf. 97 55 34 00

Modtagelsen for Børn og Unge
Tlf. 97 66 34 21

Børne- og Ungedagafsnit
Tlf. 97 66 34 12

Børne- og Ungedøgnafsnit, Etage 1
Tlf. 97 66 34 25

Børne- og Ungedøgnafsnit, Etage 2
Tlf. 97 66 64 33

Vi træffes bedst: Mandag – fredag 10.00 – 14.00