

Vejledning til patienter med hjernerystelse

Du er kommet til skade og har pådraget dig en hjernerystelse. En hjernerystelse opstår, når hjernen rystes i kraniet i forbindelse med en kraftig påvirkning af kroppen eller hovedet.

Da vi har undersøgt dig, eller du har været til observation, og vi ikke har fundet tegn på alvorlig skade, er det sikkert at sende dig hjem. I det følgende kan du læse om, hvordan du skal forholde dig, når du kommer hjem, og hvad du skal være opmærksom på. En hjernerystelse er i sig selv ikke farlig og kræver ikke behandling. Hjernen skal blot bruge masser af energi på at komme sig, og det får den bedst, ved at du følger rådene herunder.

GENER

Det er normalt at have en eller flere af følgende gener de næste dage:

- Lettere hovedpine
- Koncentrationsbesvær
- Nedsat hukommelse
- Kvalme og svimmelhed
- Irritabilitet
- Træthed og søvnproblemer.

Normalt forsvinder symptomerne indenfor 4-5 dage, og de vil i langt størstedelen af tilfældene forsvinde helt inden for de første 2 uger. Varer de længere, bør du kontakte din egen læge. Kontakt også lægen, hvis du oplever de samme gener og bekymrer dig. Så kan du få vurderet, om alt er i orden.

DE FØRSTE 24-48 TIMER (DEN AKUTTE FASE)

Det er en fordel, hvis du ikke er alene i de første 24-48 timer. Det er vigtigt, at du sover så meget, du kan, og derfor ikke vækkes. Når du er vågen, kan det i denne periode være en fordel at minimere brugen af:

- læsning og TV-kiggeri i længere tid
- lydmedier såsom podcasts og lydbøger
- computer- og videospil.

Du behøver ikke helt at afstå fra ovenstående, men oplever du forværring af dine symptomer ved brug, er det vigtigt, at du straks stopper.

Du opfordres desuden til at afholde dig fra følgende i de første 24-48 timer:

- Alkohol og andre rusmidler
- Sovemedicin eller beroligende medicin, medmindre den er udskrevet af en læge
- Sport eller andre aktiviteter – især aktiviteter, hvor der er risiko for, at du kan slå hovedet igen.

Hvis du har brug for det, kan du tage smertestillende håndkøbsmedicin mod hovedpine. Vær dog opmærksom på, at dette kan sløre dine symptomer. Det anbefales derfor, at du undgår dette, hvis det er muligt. Hvis symptomerne fortsætter, skal du kontakte din egen læge.

DE FØLGENDE UGER

I de følgende uger er det ikke ualmindeligt at du:

- er mere træt
- er irritabel
- er svimmel
- har hovedpine
- har koncentrationsbesvær

Disse symptomer vil oftest aftage gradvist i de kommende uger. Hvis du oplever uændrede eller forværrede symptomer, bør du kontakte din egen læge.

Det er vigtigt, at du hurtigst muligt begynder at være aktiv igen. Du skal finde et aktivitetsniveau, der passer til netop dig, og gradvist øge det, til du er



tilbage ved normalen. Dette vil hjælpe dig med at komme dig, og derved risikerer du ikke at overbelaste dig og din hjerne.

SÆRLIGT FOR BØRN

Børn med hjernerystelse bør iagttages for samme symptomer om voksne. Gråd, pirrelighed og manglende appetit kan være udtryk for hovedpine eller andet ubehag.

Børn skal have fred og ro og sove så meget, de har lyst til, i den akutte fase. Børn må også gerne trækkes ud af leg eller anden krævende aktivitet i den akutte fase.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Du skal kontakte din læge med det samme, hvis en eller flere af følgende gener udvikler sig inden for de første døgn:

- Tiltagende eller voldsom hovedpine
- Hyppige opkastninger
- Synsforstyrrelse
- Tiltagende træthed med øget søvnbehov
- Taler uforståeligt eller opfører dig mærkeligt
- Er forvirret eller fortumlet
- Har svært ved at styre arme og ben
- Får kramper eller bliver bevidstløs.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte den afdeling, hvor du er blevet behandlet.



Kontakt

Skadestuen, Aalborg
Tlf. 97 66 43 50

**Ortopædkirurgisk Sengeafsnit,
Hjørring**
Tlf. 97 64 16 15

Ortopædkirurgisk Afsnit, Thisted
Tlf. 97 65 01 10
Vi træffes bedst:
Mandag – fredag 8.00 – 14.30