

Hjernerystelse

Du har fået hjernerystelse. Her kan du læse informationer om, hvordan du bør forholde dig.

BEHANDLING

Hvil dig mest muligt

Behandlingen af hjernerystelse består i ro og hvile, indtil hovedpine, kvalme og svimmelhed er svundet. Måske er det nødvendigt, at du ligger i sengen.

Tag ikke smertestillende det første døgn

Du bør ikke tage smertestillende tabletter det første døgn efter hjernerystelsen, da det vil sløre eventuelle symptomer. Efter det første døgn kan du spørge din læge, om du må tage smertestillende.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Hold øje med din bevidsthedstilstand

Der er forskellige grader af hjernerystelse. I få tilfælde kan der opstå komplikationer, og dem skal du og dine pårørende være opmærksom på.

Disse komplikationer viser sig først og fremmest ved, at bevidstheden nedsættes mere og mere.

Det er vigtigt at være opmærksom på følgende:

- **Kontrol.** Du skal få en pårørende til at vække dig hver 2.-3. time det første døgn. Din pårørende skal spørge til eventuelle symptomer og kontrollere, at du kan vækkes og ikke er unormalt sløv.
- **Alkohol.** Du skal undgå at drikke alkohol den første uge.
- **Lys og lyd.** Du skal undgå stærkt lys og stærk lyd den første uge.
- **Koncentrationsevne.** Du skal undgå læsning, fjernsyn eller koncentrationskrævende arbejde over 1 time ad gangen den første uge. Dette kan på længere sigt give kronisk hovedpine og nedsat koncentrationsevne.

Symptomer på hjernerystelse

Symptomerne på hjernerystelse er hovedpine, svimmelhed, kvalme og opkastning. Kortvarig bevidstløshed eller hukommelsestab kan også forekomme. Symptomerne kan vare nogle dage. I ganske enkelte tilfælde kan der også være symptomer, der varer i uger eller måneder. Det kan være træthed, sløret syn, pirrelighed, søvnbesvær og hukommelsesbesvær.

Stærke symptomer

Hvis du har stærke symptomer, bliver du indlagt til observation på sygehuset.

Lette symptomer

Hvis du har lette symptomer, kan din familie eller dine venner observere dig hjemme hos dig selv. Sandsynligheden, for at dine symptomer bliver værre, er meget lille, men størst inden for det første døgn. Derfor er det vigtigt, at der er en pårørende hos dig hele det første døgn efter hjernerystelsen. Hvis din tilstand skulle forværres.

Når du har hjernerystelse, er det normalt:

- at du har et større søvnbehov end sædvanligt (men du skal let kunne vækkes).
- at du har enkelte opkastninger

Når du har hjernerystelse, er det unormalt:

- at du svarer forkert (sludrer), eller ikke kan tales med
- at du har synsforstyrrelser
- at du har voldsom hovedpine
- at du er tiltagende sløv
- at du er kluntet med arme og ben

- at du ikke kan vækkes
- at du har kramper
- at du har voldsomme opkastninger

Hvis du inden for det første døgn har et eller flere af disse symptomer, eller hvis du er det mindste i tvivl, skal du kontakte skadestuen. Efter det første døgn kan du kontakte din egen læge eller lægevagten.

SPECIELT FOR BØRN OG SPÆDBØRN

Hvis dit barn eller spædbarn har fået hjernerystelse, må dit barn gerne sove, blot du sikrer dig, at barnet sover naturligt. Det betyder, at barnet skal reagere som det plejer på din berøring, når det sover. Du skal kontrollere barnets tilstand ved at vække det hver 2.-3. time.

Hvis du er i tvivl om noget, kan du inden for det første døgn kontakte skadestuen. Efter det første døgn kan du kontakte barnets læge eller vagtlægen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

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

Vil du vide mere om hjernerystelse, kan du eventuelt læse mere på patienthaendbogen.dk. Søg på: hjernerystelse.



Kontakt

Ortopædkirurgisk Afdeling

Aalborg

Tlf. 97 66 00 00

Vi træffes bedst hverdage kl. xx-xx

Hjørring

Tlf. 97 64 00 00

Vi træffes bedst hverdage kl. xx-xx

Farsø

Tlf. 97 65 30 50

Vi træffes bedst hverdage kl. xx-xx