



Hjernerystelsesforeningen

Har jeg hjernerystelse?

Har du slået hovedet, været udsat for piskesmæld eller på anden vis fået et ryk i hovedet? Så kan du muligvis have fået hjernerystelse.

En hjernerystelse opstår når hjernen udsættes for en kraft, der gør at hjernen slår mod kraniet. I en typisk hovedskade har slaget eller rykket ramt hovedet, men det behøver ikke ramme hovedet direkte, da kraften kan bevæge sig op gennem rygsøjlen og derigennem ramme hjernen.

Symptomer på hjernerystelse kan opstå timer eller dage efter slaget, mange vil dog opleve symptomer med det samme. Vigtige straks-symptomer omfatter følgende:

Vigtige indikationer på hjernerystelse lige efter slaget

1. Mistede du bevidstheden efter slaget?
2. Havde du problemer med balance og koordination, fumlede du rundt og kunne/kan ikke stå på benene?
3. Mistede du hukommelsen ved ulykken og kan ikke huske ting før eller efter slaget?
4. Sagde andre at du havde et blankt eller tomt stirrende blik?

****Kan du genkende en eller flere af disse punkter, skal du opsøge læge eller skadestue (akuttelefon 1813) og få en pårørende til at tage med.***

Du har måske hørt man skal have mistet bevidstheden for at få hjernerystelse. Det ved man i dag ikke er sandt og at bevidstløshed kun optræder i cirka hver 10'ende tilfælde af hjernerystelse. Har du ikke oplevet straks-symptomer, kan symptomerne optræde forsinket (fra minutter til dage efter slaget). Hvordan har du det nu? Oplever du nogle af følgende symptomer som du ellers ikke plejer?

- Hovedpine	- lysfølsomhed
- Trykkende følelse i hovedet	- lydfølsomhed
- Nakkesmerter	- Forvirret
- Kvalme og opkast	- Følelsens af at være omtåget
- Svimmelhed	- koncentrationsbesvær
- Sløret syn	- Hukommelsesbesvær
- Problemer med balance	- Udmattet / langsom

Kan du genkende flere af disse symptomer, som du mener kan stamme fra slaget og bliver de eventuelt værre når du anstrenger dig mentalt eller fysisk? Så har du måske hjernerystelse. Det er vigtigt at håndtere en hjernerystelse tidligt i forløbet, så du kan komme hurtigt på benene igen. Hvis du tror du måske kan have en hjernerystelse, så kontakt din læge eller skadestue OG tjek vores akutvejledning for håndtering af hjernerystelse.

Vigtige faresignaler

Opstår der følgende ændringer i tilstanden i timerne/dagene efter ulykken, er det vigtig at ringe til akuttelefon på nummeret **1813** og fortælle om din tilstand.

- Tiltagende forværret hovedpine
- Er utroligt træt og kan ikke vækkes
- Kan ikke genkende mennesker eller steder
- Gentagende opkastninger
- Svaghed eller følelsesløshed i arme eller ben
- Anfald hvor arme/ben spjætter ukontrollerbart
- Langsom sløret tale samt problemer med at gå