Dansk Center for
Hjernerystelse

Førskolebørn med hjernerystelse – Hvad nu?

Hvad er en hjernerystelse?

En hjernerystelse er en påvirkning af hjernen, der kan komme efter, at dit barn har fået et slag mod hovedet eller en rystelse af hovedet, nakken eller kroppen. En hjernerystelse diagnosticeres af en læge.

Du kan forvente, at dit barn får det bedre inden for et par dage, men for nogle børn kan symptomerne godt vare ved i nogle uger, inden de forsvinder helt. Nogle oplever, at symptomerne kan vare ved i længere tid. Hvis ikke dit barn får det bedre inden for 7-10 dage, bør du kontakte egen læge.

Symptomer du skal være særlig opmærksom på de første par dage

Det er vigtigt, at du eller en anden voksen holder øje med dit barn de første 24 timer. Der kan være behov for, at dit barn bliver vækket den første nat, men dette skal vurderes af en læge.

Hvis dit barn oplever en eller flere af nedenstående tilstande, er det vigtigt at kontakte en læge med det samme:

- Besvimelse eller "black outs", barnet er tiltagende sløv eller svær at komme i kontakt med
- Konstant stærk eller tiltagende hovedpine
- Hyppige eller voldsomme opkastninger
- Tiltagende forvirring eller svært ved at genkende og huske
- Underlig eller uforstående adfærd og kontakt
- Kramper, lammelser, påfaldende klodsethed eller besvær med at styre arme og ben
- Synsforstyrrelser
- Påfaldende dårlig balance eller "usikker" på benene
- Sivende væske eller blod fra ører eller næse

Er dit barn 0-3 år gammelt, kan det være sværere at vurdere, hvordan det har det. Du skal derfor være opmærksom på, hvis det reagerer anderledes på f.eks. kontakt, berøring, lyde, om det afviser mad og drikke, og om det har en mere utrøstelig gråd.

Hvis reaktionen er anderledes, end du er vant til, så kontakt en læge.

Almindelige symptomer

Når dit barn har en hjernerystelse, er de mest almindelige symptomer:

Fysiske:
- Hovedpine
- Smerter og spændinger i nakke og ryg
- Træthed og mangel på energi
- Svimmelhed
- Kvalme og opkast
- Søvnforstyrrelser
- Lydfølsomhed
- Lysfølsomhed

Koncentration og tænkning:
- Langsommere tænkning
- Koncentrationsvanskeligheder
- Hukommelsesvanskeligheder

Følelsesmæssige:
- Tristhed
- Irritabilitet
- Generelt mere følelsesladet

Symptomerne kan opstå lige efter hjernerystelsen eller gradvist i løbet af den første tid, og de kan udløse eller forstærke hinanden. F.eks. kan nakkespændinger lede til hovedpine, kvalme, svimmelhed og koncentrationsbesvær. Hvis dit barn sover dårligt om natten, kan trætheden forstærke hovedpine, synsproblemer og følsomhed over for lyd og lys. Trætheden kan også påvirke dit barn følelsesmæssigt. Det kan f.eks. lettere blive irriteret eller have lettere til gråd/tårer.

Det er normalt, at symptomer efter hjernerystelse varierer i styrke og varighed, f.eks. i forbindelse med tilbagevenden til institution og sociale aktiviteter.

Gode råd

Første 48 timer efter hjernerystelsen

I de første 48 timer er det almindeligt, at dit barn er træt og sover mere. Det kan også være, det har svært ved at finde ro og få sammenhængende søvn. Det er derfor en god idé at opretholde en regelmæssig søvnrytme med kendte søvnritualer. Sørg også gerne for, at dit barn holder pauser i løbet af dagen, hvor det får ro fra ydre påvirkninger som f.eks. høje lyde.

Dit barn må gerne lave aktiviteter, der ikke forværrer symptomerne, men begræns aktiviteter, der forværrer symptomerne som f.eks. brug af skærm.

Efter 48 timer efter hjernerystelsen

Genoptagelse af hverdagsaktiviteter

Selvom dit barn fortsat har symptomer 48 timer efter hjernerystelsen, anbefales det, at dit barn gradvist begynder at genoptage vanlige aktiviteter, men med pauser undervejs. Start med de almindelige aktiviteter derhjemme og lad herefter dit barn vende gradvist tilbage til institution/dagpleje. Dit barn kan stille og roligt begynde at anvende en skærm.

Fortæl gerne jeres familie og venner om dit barns symptomer, så de forstår jeres udfordringer, og kan støtte jer. Det er også en god idé at tale med dit barns institution/dagpleje.

Hvis dit barn dyrker sport eller meget voldsom leg, hvor der er en særlig øget risiko for at slå hovedet igen, er det en god idé at vente med dette, indtil symptomerne er aftaget.

Balance mellem aktivitet og hvile

Det er vigtigt, at dit barn gradvist bliver udsat for flere eller mere krævende situationer, f.eks. i institutionen/dagplejen eller sammen med venner, også selvom der er symptomer. Får dit barn forværrede symptomer, skal du give barnet en pause. Prøv jer frem for at finde en balance mellem, hvor hårdt det skal være, og hvor længe aktiviteten skal vare. Med tiden vil dit barn typisk have brug for færre pauser.

Bliver dit barns symptomer værre, kan det være et tegn på, at dit barn har lavet for meget. Reaktionen kan komme senere samme dag eller måske dagen



Illustrationen forestiller to trapper, som fører op til samme mål. Den ene trappe har kun 7 trin til målet, men alle trin er meget stejle. Den anden trappe har 18 små trin, hvoraf tre er hvor der står skrevet "pause". Illustrationens pointe er, at den bedste vej til målet har mange små trin og indlagte pauser. Illustration af Maja Pode Bjarke.

efter. Selvom symptomerne bliver værre, er det vigtigt, at du fortsat støtter dit barn i at være så aktiv som muligt f.eks. ved at justere op og ned for aktiviteterne. Hvis du har svært ved at finde ud af, hvad der udløser symptomerne, kan du kontakte en fagperson med særlig viden om hjernerystelse.

Gode råd til at vende tilbage til aktiviteter og hverdagen

- Prioritér en fast struktur for dit barns dag, og sørg for regelmæssige sovevaner.
- Sæt mere tid af til aktiviteter, og del dit barns aktiviteter op i mindre dele med pauser imellem.
- Giv dit barn mange pauser på 10-20 minutter i løbet af dagen.
- Hvis der er en aktivitet, dit barn har særligt svært ved (f.eks. at cykle, løbe, læse eller at se på skærm), kan du forsøge at få dit barn til gradvist at lave aktiviteten, uden at symptomerne forværres for meget. Prøv med få minutter til at starte med. Øg langsomt tiden, mens du observerer symptomerne.
- Dit barn kan med fordel skifte mellem fysisk krævende og mentalt krævende aktiviteter.
- Minimér unødvendige påvirkninger fra omgivelserne. Sluk f.eks. for tv og musik i baggrunden.
- Sørg for, at dit barn kun gør én ting ad gangen.

Forslag til pauser

Når dit barn holder pauser fra en aktivitet, må det stadig gerne foretage sig noget, men aktiviteten skal være voksenstyret, rolig og mindre krævende.

I pausen kan dit barn f.eks.:

- Sidde på skødet af dig et roligt sted.
- Lytte til lydbøger eller rolig musik.
- Tegne, male eller farvelægge i male- eller mandalabøger.
- Gå korte ture eller en tur på legepladsen.
- Synge en sang.
- Kigge eller læse i en simpel bog.
- Lege rolige lege som at bygge Lego eller lege med figurer/dukker.
- Spille et simpelt spil sammen med en voksen eller lægge et let puslespil.
- Se et afsnit af en serie eller et YouTube-klip, som dit barn allerede har set mange gange før.

Det kan være en god idé at give dit barn få valgmuligheder, så det ikke skal bruge energi på at beslutte sig.

Anbefalinger til smertelindring

Du kan gå en tur sammen med dit barn, eller give det en let massage, da det ofte kan lindre symptomerne. Hvis dit barn har brug for smertestillende medicin, kan du de første dage give det almindelig håndkøbsmedicin. Kontakt egen læge ved længerevarende behov for smertelindring.

Sådan støtter du dit barn i håndtering af hjernerystelsen

Sørg for, at signalere ro og tryghed til dit barn, når du taler, eller er sammen med det.

Prøv at møde dit barn med omsorg og forståelse og vær opmærksom på dets reaktioner. Især hvis dit barn er lille, og ikke har noget sprog. Samtidig skal du støtte og opmuntre dit barn til at genoptage sit almindelige børneliv – også når det kan være svært, og når der er dårlige dage.

Sæt rammerne for, at dit barn gradvist kan vende tilbage til sin hverdag, får holdt sine pauser, og at aktiviteterne ikke kommer til at være for krævende eller varer i for lang tid.

Hvis dit barn har en alder, hvor du kan tale med det om hjernerystelsen, så undlad at fortælle for meget. Vær i stedet nysgerrig på, hvad det er optaget af, og giv svar på det. Det er ikke altid, at børn er optagede af eller bekymrer sig om de samme ting som voksne. Fortæl lidt ad gangen, og tilpas informationen i forhold til dit barns alder.

Du kan starte med at fortælle dit barn, at det har fået en hjernerystelse. Hvis det spørger, hvad det er, kan du sige, at hovedet er blevet rystet og derfor virker lidt anderledes, end det plejer, men at dit barn nok skal få det godt igen.

Hvornår kan dit barn komme tilbage i institution/dagpleje?

Læg en plan med institutionen eller dagplejen for, hvordan dit barn vender tilbage. Planen skal lægges efter, hvor påvirket dit barn er af sine symptomer, og hvor meget uro der er i institutionen/dagplejen. Tag evt. denne pjece med.

Hvis dit barn ikke har symptomer, kan det vende tilbage til institutionen/dagplejen på normal vis, men vær opmærksom på forværring af symptomer. Hvis der opstår symptomer, kan der være

behov for at justere planen f.eks. ved at kigge på antallet af timer, dit barn er i institutionen/dagpleje, eller om dit barn skal skånes lidt mere for ydre påvirkninger. Der er generelt mere uro i institutionen/dagplejen, end der er derhjemme.

Hvis dit barn fortsat har symptomer, kan der være behov for at planlægge en gradvis tilbagevenden til institutionen, når det kan klare almindelige dagligdagsaktiviteter derhjemme såsom at lege, deltage i familieaktiviteter og at være sammen med andre børn.

Hvis symptomerne varer ved

Du kan forvente, at dit barns symptomer løbende vil blive bedre, og at det kan genoptage sine hverdagsaktiviteter helt eller delvist inden for de første par uger.

Hvis dit barns symptomer ikke er gået væk efter 4 uger, vil man kalde det længerevarende symptomer efter hjernerystelse. At dit barn har længerevarende symptomer, betyder ikke, at symptomerne aldrig forsvinder. De fleste børn vil fortsat opleve bedring. Forsøg at holde humøret oppe og fokusér på fremgangen, også selv om det går langsomt. Det kan være nødvendigt i en periode at lave ændringer i hverdagen for at undgå, at symptomerne bliver værre, f.eks. ved løbende at justere dit barns dagsprogram ud fra, hvordan det har det.

Søg hjælp

Hvis dit barn oplever vedvarende symptomer, bør du tale med jeres læge om, hvordan du bedst kan hjælpe det videre. Afhængigt af hvilke symptomer, der påvirker dit barn mest, kan der være behov for vurdering fra fagpersoner med særlig viden om hjernerystelse. De kan hjælpe dig med at finde ud af, hvad den rette behandling er i netop dit barns situation.

Du kan få hjælp til at håndtere længerevarende symptomer hos dit barn flere steder, både i det offentlige og private. Din læge eller kommune kan vejlede dig om mulighederne.

Der kan være forskellige veje til at få hjælp afhængig af, hvilken kommune du bor i. Ved hjælp af nedenstående QR-kode kan du finde yderligere information om behandlingsmuligheder.

Scan koden for yderligere information

Illustration: En QR kode, som linker til oversigt over behandlingsmuligheder på DCFHs hjemmeside.

Denne vejledning er udarbejdet af Dansk Center for Hjernerystelse på baggrund af tilgængelig evidens og faglig konsensus i samarbejde med:

Dansk Selskab for Almen Medicin, Dansk Pædiatrisk Selskab, Dansk Selskab for Akutmedicin, Fagligt Selskab for Akutsygepleje, Dansk Ortopædisk Selskab, Børneneuropsykologisk Selskab, Dansk Idrætsmedicinsk Selskab, Dansk Selskab for Sportsfysioterapi, Dansk Selskab for Smerte & Fysioterapi, Ergoterapifagligt Selskab for Neurorehabilitering, Dansk Hovedpine Selskab, Dansk Selskab for Kiropraktik, Hjernerystelsesforeningen, Center for Hjerneskade, Hjerneskadecenter Virum og Vejlefjord Rehabilitering.

Dansk Center for Hjernerystelse
Amagerfælledvej 56A
2300 København S
kontakt@dcfh.dk

www.dcfh.dk

DCFH

Vers. 2 2026