Dansk Center for
Hjernerystelse

Skolebørn 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. 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
- Uforståelig tale eller underlig opførsel
- 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

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.

Symptomer 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 let til tårer.

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

Gode råd

De første 48 timer efter hjernerystelsen

Søvn og hvile

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 god søvnrytme, hvor dit barn går i seng og står op nogenlunde samme tid hver dag.

Sørg gerne for, dit barn holder mange 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.
- Begræns aktiviteter, der forværrer dit barns symptomer f.eks. brug af skærm.
- Vent med at lade dit barn dyrke hård fysisk aktivitet.

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. Derefter skal dit barn gradvist genoptage aktiviteter i forbindelse med skole, sport og sociale aktiviteter. Dit barn kan stille og roligt begynde at anvende en skærm.

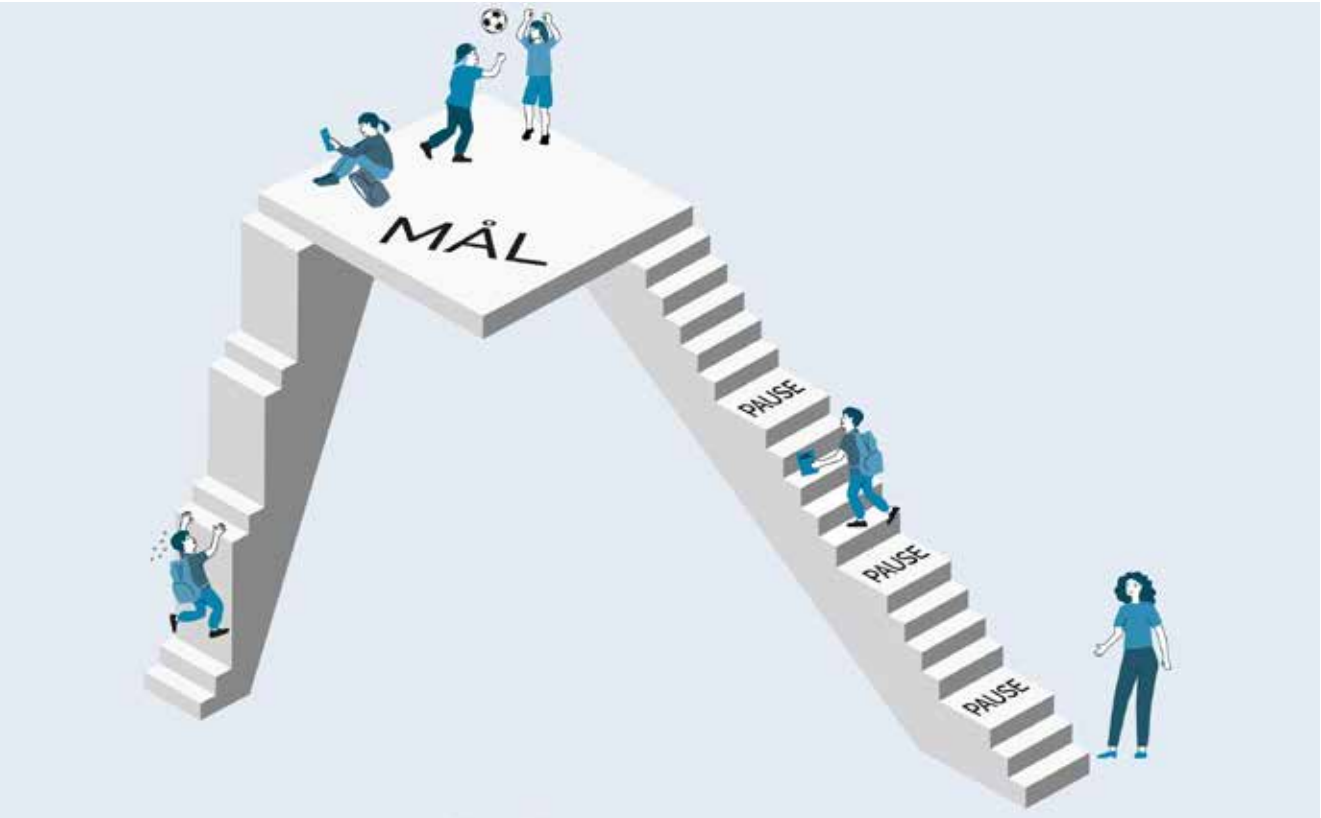
Fortæl gerne jeres familie og venner om dit barns symptomer, så de forstår jeres udfordringer, og kan støtte jer. Det er også en god idé at tale med dit barns lærer. Aftal evt. med skolen, hvordan dagen kan tilrettelægges, så dit barn kan være mest muligt i skole. Lad dit barn genoptage sine aktiviteter lidt ad gangen og holde pauser løbende.

Når dit barn går i gang med at dyrke sport, er det en god ide at vente med aktiviteter, hvor der er en særlig øget risiko for slag mod hovedet, indtil dit barns symptomer er reduceret. Eksempler på aktiviteter med øget risiko kunne være kontaktsport som kampsport, fodbold- eller håndbold. Kamp er mere risikofyldt end træning. Til træning kan både dit barn og kammeraterne bedre tage hensyn. Det er en god idé, at dit barn kan gennemføre træning uden symptomer, før det spiller kamp.

Balance mellem aktivitet og hvile

Det er vigtigt, at dit barn gradvist bliver udsat for flere eller mere krævende situationer, f.eks. i skolen eller sammen med venner, også selv om det oplever symptomer. Får dit barn forværrede symptomer, skal du opfordre det til at tage 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



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.

et tegn på, at det har lavet for meget. Reaktionen kan komme senere samme dag eller måske dagen efter. Selvom symptomerne bliver værre, er det vigtigt, at du fortsat støtter dit barn i at være så aktiv som mulig, f.eks. ved at justere op og ned for aktiviteterne. Hvis du har svært ved at finde ud af, hvad der udløser dit barns symptomer, kan du med fordel kontakte en fagperson med særlig viden om hjernerystelse.

Gode råd til at vende tilbage til aktiviteter og hverdagen

- Sørg for, at dit barn spiser og drikker normalt.
- Prioritér dit barns regelmæssige nattesøvn.
- Sæt mere tid af til aktiviteter, og del dit barns aktiviteter op i mindre dele, f.eks. ved at læse lidt ad gangen.
- Print tekster i stedet for, at dit barn skal læse på skærm.
- Hjælp gerne dit barn med at holde flere pauser på 10-20 minutter i løbet af dagen.
- Hvis der er en aktivitet, dit barn har særligt svært ved (f.eks. læsning eller fysisk træning), kan det gradvist forsøge at lave aktiviteten uden at forværre symptomerne for meget. Prøv med få minutter til at starte med. Øg langsomt tiden, mens I 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.
- Hjælp dit barn med kun at gøre 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 rolig og mindre krævende. I pausen kan dit barn f.eks.:

- Ligge og slappe af med åbne eller lukkede øjne.
- Lytte til lydbøger, rolig musik eller guidet børnemeditation.
- Lave kreating, tegne, male, farvelægge i male- eller mandalabøger.
- Gå korte ture f.eks. rundt om skolen, men gåturen skal foregå uden snak.
- 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.
- Læse tegneserier.
- Se et afsnit af en serie eller et YouTube-klip, som dit barn allerede har set mange gange før.

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

Når du taler med dit barn, er det vigtigt, at du er opmærksom på dine egne reaktioner, er nysgerrig på, hvad dit barn er optaget af og kun giver svar på dette. 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, og spørge om det ved, hvad en hjernerystelse er. Du kan fortælle dit barn, at hjernen er blevet rystet, og derfor virker lidt anderledes, end den plejer, men hjernen vil få det godt igen med den rette hjælp.

Du kan fortælle dit barn, at noget af det, der kan hjælpe på, at hjernen får det godt igen, er, hvis det spiser sundt, drikker rigeligt, sover godt om natten og hviler sig om dagen mellem aktiviteter. Sig til dit barn, at det må lave stort set alt det, det plejer, bare i lidt kortere tid ad gangen, og at dit barn ikke må lege voldsomme lege (fodbold, skate etc.), hvor der er risiko for, at det kan slå hovedet igen lige efter hjernerystelsen.

Fortæl dit barn, at der er lagt en plan for, at det kan få pauser i løbet af dagen, men at det også gerne må sige til, når det begynder at føle sig træt, eller hvis en aktivitet ikke føles rar, og at det er helt okay at bede om en pause. Det gælder både hjemme og i skolen. Du kan også fortælle dit barn, at det ikke er farligt at føle sig utilpas, når man har lavet en aktivitet. Det er blot hjernen, der er blevet overanstrengt, og ikke et tegn på, at den har fået det værre.

Sørg for at bevare din egen ro og signaler tryghed til dit barn, når du taler med det.

Du skal generelt møde dit barn med omsorg og forståelse, og samtidig bevare opmærksomheden på at støtte og opmuntre dit barn til at genoptage dets almindelige børneliv – også

selvom det kan være svært, og dit barn kan have dårlige dage.

Hvornår kan dit barn komme tilbage i skolen?

Vær opmærksom på, at dit barn udsættes for flere påvirkninger, som f.eks. støj, i skolen end derhjemme. Det kan derfor være en god ide at lægge en plan for, hvordan dit barn starter i skole, afhængig af hvor påvirket det er af sine symptomer. Det er vigtigt at vende tilbage til skole for at mindske sociale, følelsesmæssige og faglige konsekvenser ved længere fravær.

Hvis dit barn er symptomfri, kan det vende tilbage til skolen på normal vis, men vær opmærksom på, om det får forværrede symptomer. Hvis der opstår symptomer, kan der være behov for at justere planen f.eks. ved at kigge på timeantal.

Hvis der fortsat er symptomer, kan der være behov for at planlægge en gradvis tilbagevenden til skolen, når dit barn kan klare almindelige dagligdagsaktiviteter derhjemme.

Sådan taler du med skolen

Når dit barn skal tilbage i skolen, bør du informere skolen om dit barns eventuelle symptomer og behov. Sammen bør I lægge en plan for, hvordan dit barn bedst vender tilbage på fuld tid. Måske har dit barn brug for at sidde et sted, hvor der er mindre støj/færre forstyrrelser, og måske har det brug for enkelte pauser i løbet af dagen. Det er vigtigt, at du løbende evaluerer med skolen om planen for tilbagevenden fungerer.

Dit barn bør være tilbage på fuld tid og på almindelige vilkår i skolen, inden I lægger en plan for, hvad det skal indhente fagligt.

Hvis symptomerne varer ved

Du kan forvente, at dit barns symptomer løbende vil blive mindre, og at det kan genoptage sine hverdagsaktiviteter helt eller delvist (hjemme og i skolen) 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 og dit barn tale med jeres læge om, hvordan det bedst bliver hjulpet videre. Afhængig af hvilke symptomer, der påvirker dit barn mest, kan der være behov for vurdering fra fagpersoner med særlig viden om hjernerystelse. De kan hjælpe jer med at finde ud af, hvad den rette behandling er i netop jeres situation.

I kan få hjælp til at håndtere længerevarende symptomer flere steder, både i det offentlige og private. Jeres læge eller kommune kan vejlede jer om mulighederne.

Der kan være forskellige veje til at få hjælp afhængig af, hvilken kommune I bor i. Ved hjælp af nedenstående QR-kode kan I 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

Version 2 2026