Unge med hjernerystelse – Hvad nu?

Hvad er en hjernerystelse?

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

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

Symptomer du skal være særlig opmærksom på de første par dage

Det er vigtigt, at der er en voksen, som kan holde øje med dig de første 24 timer. Der kan være behov for, at du bliver vækket den første nat, men dette skal vurderes af en læge.

Hvis du oplever en eller flere af nedenstående tilstande, skal du/andre kontakte en læge med det samme:

- Besvimelse eller "black outs", andre oplever dig tiltagende sløv eller svær at komme i kontakt med
- Konstant stærk eller tiltagende hovedpine
- Gentagne 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

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.

Symptomerne kan udløse eller forstærke hinanden. F.eks. kan nakkespændinger lede til hovedpine, kvalme, svimmelhed og koncentrationsbesvær. Hvis du sover dårligt om natten, kan trætheden forstærke hovedpine, synsproblemer og følsomhed over for lyd og lys. Måske oplever du også at blive påvirket følelsesmæssigt ved f.eks. at blive lettere irriteret eller have lettere til tårer.

Det er normalt, at symptomerne efter en hjernerystelse varierer i styrke og varighed, f.eks. når du vender tilbage til studie, arbejde og sport.

Gode råd

Første 48 timer efter hjernerystelsen

Søvn og hvile

I de første 48 timer er det almindeligt, at du er træt og sover mere. Det kan også være, at du har svært ved at finde ro og få sammenhængende søvn. Det er derfor en god idé, at du går i seng og står op på nogenlunde samme tid hver dag. I løbet af dagen kan du tage nogle pauser mellem dine aktiviteter. I pauserne kan du f.eks. sidde og lytte til musik eller gå en tur. Formålet er, at du holder dig i gang uden at forværre dine symptomer eller øge din træthed.

Du må gerne lave ting, der ikke forværrer dine symptomer.

- Begræns aktiviteter, der forværrer dine symptomer f.eks. brug af skærm (herunder PC, tablet og smartphone).
- Vent med at dyrke hård fysisk aktivitet.

Efter 48 timer efter hjernerystelsen

Genoptag din hverdag

Selvom du har symptomer efter de første 48 timer, anbefales det, at du løbende genoptager dine vanlige aktiviteter, men med pauser undervejs. Start med dine almindelige aktiviteter derhjemme. Derefter kan du gradvist genoptage dine aktiviteter i forbindelse med studie, arbejde og sport. Begynd også gerne at være social med familie og venner. Du må gerne gradvist begynde at anvende en skærm.

Fortæl dine venner og familie om dine symptomer, så de forstår dine udfordringer, og kan støtte dig. Det kan også være en god idé at tale med din lærer, studievejleder eller arbejdsgiver. Aftal evt. med dit studie eller din arbejdsplads, hvordan dagen kan tilrettelægges, så du kan være mest mulig i skole eller på arbejde.

Når du går i gang med at dyrke sport, er det en god ide at vente med aktiviteter, hvor der er en særlig øget risiko for, at du får et slag mod hovedet, indtil dine symptomer er reduceret. Dette kunne f.eks. være kontaktsport som kampsport, fodbold eller håndbold. Kamp er mere risikofyldt end træning. Til træning kan både du og dine kammerater tage hensyn. Det er en god ide at kunne gennemføre træning uden symptomer, før du spiller kamp.

Balance mellem aktivitet og hvile

Det er vigtigt ikke at genoptage sport og fysisk aktivitet for tidligt. Genoptagelsen skal være gradvist og nøje afstemt i forhold til symptomerne. Det er vigtigt, at du gradvist udsætter dig selv for flere eller mere krævende situationer, f.eks. på studiet eller sammen med venner, også selvom du oplever symptomer. Får du symptomer, så tag en pause. Prøv dig frem for at finde en balance mellem, hvor hårdt det skal være, og hvor længe aktiviteten skal vare.

Bliver dine symptomer værre, kan det være et tegn på, at du har lavet for meget. Reaktionen kan kom-



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.

me senere samme dag eller måske dagen efter. Selvom symptomerne bliver værre, er det vigtigt, at du fortsat er så aktiv som mulig f.eks. ved at justere op og ned for aktiviteterne.

Det kan være en god idé med flere korte pauser i løbet af en dag, hvor du skærmer dig fra påvirkning fra omgivelserne, f.eks. inden du skal lave en krævende aktivitet. Du vil typisk have brug for færre pauser med tiden.

Hvis du har svært ved at finde ud af, hvad der udløser dine 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 spise og drikke normalt.
- Prioritér regelmæssig nattesøvn.
- Sæt mere tid af til aktiviteter, og del dine aktiviteter op i mindre dele f.eks. ved at læse lidt ad gangen.
- Print tekster i stedet for at læse på skærm.
- Hold gerne flere pauser på 10-20 minutter i løbet af dagen.
- Hvis der er en aktivitet, du har svært ved (f.eks. læsning eller fysisk træning), kan du gradvist forsøge at lave lidt af den uden at forværre dine symptomer for meget. Øg langsomt tiden, mens du holder øje med dine symptomer.
- Skift gerne mellem fysisk krævende og mentalt krævende aktiviteter.
- Minimér unødvendige påvirkninger fra omgivelserne. Sluk f.eks. for tv og musik i baggrunden.
- Gør én ting ad gangen.

Smertelindring

Forsøg dig med at gå en tur og få frisk luft, da det kan lindre dine smerter. Du kan de første dage eventuelt anvende almindelig håndkøbsmedicin. Kontakt egen læge, hvis du har længerevarende behov for smertelindring.

Alkohol

Vent med at drikke alkohol til dine symptomer er væsentligt forbedret.

Hvis symptomerne varer ved

Du kan forvente, at dine symptomer løbende vil blive mindre, og ofte vil du kunne genoptage hverdagsaktiviteter helt eller delvist inden for de første par uger.

Hvis dine symptomer ikke er gået væk efter 4-8 uger, vil man kalde det længerevarende symptomer efter hjernerystelse. Længerevarende symptomer betyder ikke, at de aldrig går væk. De fleste vil fortsat opleve bedring. Forsøg at holde humøret oppe og fokusér på fremgangen, også selv om det går langsomt.

Søg hjælp

Hvis du oplever længerevarende symptomer, bør du og dine forældre tale med din læge om, hvordan du bedst kan blive hjulpet videre. Afhængig af hvilke symptomer, der påvirker dig mest, kan der være behov for en vurdering fra fagpersoner med særlig viden om hjernerystelse. De kan hjælpe dig med at finde ud af, hvad den rette behandling i netop din situation er.

Du kan få hjælp til at håndtere længerevarende symptomer flere steder, både i det offentlige og private. Din læge eller din 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

Version 2 2026