Dansk Center for
Hjernerystelse

Voksne med hjernerystelse – Hvad nu?

En hjernerystelse er en påvirkning af hjernen, der kan komme efter, at man har fået et slag mod hovedet eller en voldsom rystelse af hovedet, nakken eller kroppen. De fleste kommer sig inden for 2-3 uger, men nogle oplever, at symptomerne varer længere. En hjernerystelse diagnosticeres af en læge.

Symptomer du skal være særlig opmærksom på de første par dage

Der er en lille risiko for, at der efter et kraftigt slag mod hovedet kan opstå en blødning i og omkring hjernen. Det er derfor vigtigt, at en anden voksen kan holde øje med dig de første 24 timer. Hvorvidt, der er behov for vækning i løbet af den første nat, er en lægelig vurdering.

Hvis du eller andre oplever nogle af nedenstående tilstande hos dig, er det vigtigt at kontakte en læge med det samme:

- Besvimelse, tiltagende sløvhed eller svær at komme i kontakt med
- Konstant stærk eller tiltagende hovedpine
- Hyppige eller voldsomme opkastninger
- Tiltagende forvirring, problemer med at genkende eller huske
- Har svært ved at stå eller gå
- Uforståelig tale
- Kramper
- Lammelser eller besvær med at styre arme eller ben
- Synsforstyrrelser
- Sivende væske eller blod fra ører eller næse

Almindelige symptomer

Fysiske:
- Hovedpine
- Smerter
- Spændinger i nakke eller ryg
- Træthed og mangel på energi
- Svimmelhed, kvalme eller opkast
- Søvnforstyrrelser
- Lyd- og 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 de første par uger.

Symptomerne kan udløse eller forstærke hinanden. For eksempel 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, og du kan blive følelsesmæssigt påvirket, have lettere til tårer og øget irritabilitet.

Det er normalt, at symptomerne varierer afhængigt af, hvad du laver. Det betyder, at du kan have gode dage og mindre gode dage.

Gode råd

Første 48 timer efter hjernerystelsen

Det er almindeligt at være træt og have behov for mere søvn, men det kan også være svært at finde ro og få sammenhængende søvn.

Undgå alkohol.

Som tommelfingerregel må du lave, det du kan, men sørg for god balance mellem aktivitet og hvile. Begræns gerne skærmtiden de første par døgn.

Tal med en læge, hvis du har brug for smertelindring. Du kan de første par dage eventuelt anvende paracetamol. Bemærk at smertestillende medicin kan sløre dine symptomer, hold derfor stadig en god balance mellem aktivitet og hvile. Kontakt egen læge ved længerevarende behov for smertelindring.

Efter 48 timer efter hjernerystelsen

Genoptagelse af hverdagsaktiviteter

Genoptag gradvist dine vanlige aktiviteter, også selvom du måske stadig har symptomer. Start med dine almindelige aktiviteter derhjemme eventuelt kombineret med let motion eller gåture. Derefter kan du gradvist genoptage dine aktiviteter i forbindelse med arbejde, studie og sport.

Forværring af symptomerne kan sommetider opstå et stykke tid efter aktiviteten. Det kan være et tegn på, at du har lavet for meget. Symptomerne aftager eller forsvinder som regel igen, når du har hvilet. Trods forværring af symptomer er det vigtigt, at du ikke forbliver inaktiv.

Det er en god idé at vente med aktiviteter, hvor der er en øget risiko for at få en ny hjernerystelse, de første 2-4 uger efter hjernerystelsen. Det kan f.eks. være ved kontaktsport.

Balance mellem aktivitet og hvile

Symptomer efter hjernerystelse kan nogle gange vare længere, end du forventer. Det er vigtigt, at du alligevel stille og roligt vender tilbage til de aktiviteter, du plejer at foretage dig. Du skal både lytte til kroppen og langsomt udfordre dig selv. Sørg for at holde pauser i løbet af dagen.

I starten kan det være svært at finde balancen mellem, hvor hård aktiviteten er, og hvor længe du kan lave den uden, at du får en forværring af dine symptomer, som påvirker dig i længere tid. Oplever du for eksempel øget følsomhed over for lyd eller lys, skal du ikke isolere dig, men gradvist udsætte dig selv for mere lyd eller lys i din hverdag.

Fortæl dine venner, kolleger og familie, hvordan du har det, så de kan støtte dig. Det er også vigtigt at tale med din arbejdsgiver eller en studievejleder om, hvor mange timer du kan arbejde eller studere, og hvilke opgaver du kan overkomme. For nogen er det bedst at vende langsomt og gradvist tilbage til arbejde eller studier.



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.

Hvis symptomerne varer ved

Du kan forvente, at du gradvist får det bedre, og at dine symptomer vil forsvinde helt eller delvist i løbet af de første par uger.

Hvis dine symptomer ikke er gået væk efter 4 uger, vil man kalde det længerevarende symptomer efter hjernerystelse. Dette betyder dog ikke, at symptomerne aldrig går væk. Langt de fleste oplever fortsat bedring.

Søg hjælp

Hvis du oplever længerevarende symptomer, bør du tale med din læge om, hvordan du bedst kommer videre. Afhængigt af hvilke symptomer, der gør sig gældende hos dig, kan der være behov for vurdering ved andre fagpersoner. De kan hjælpe dig med at finde ud af, hvad den rette behandling er i netop din situation.

Man kan få hjælp til at håndtere længerevarende symptomer flere steder, både i det offentlige og i det private regi. Din læge eller din kommune kan vejlede dig om mulighederne. Ved hjælp af nedenstående, kan du finde yderligere information om hjernerystelse samt om behandlingstilbud i nærheden af dig:

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 Selskab for Akutmedicin, Fagligt Selskab for Akutsygepleje, Dansk Ortopædisk Selskab, Fagligt Selskab for Ortopædkirurgiske Sygeplejersker, Selskabet Danske Neuropsykologer, Dansk Selskab for Neurologisk Fysioterapi, Ergoterapifagligt Selskab for Neurorehabilitering, Faglige Selskab for Neurosygeplejersker, Dansk Selskab for Muskuloskeletal Medicin, Dansk Idrætsmedicinsk Selskab, Dansk Selskab for Sportsfysioterapi, Dansk Selskab for Smerte & Fysioterapi, Dansk Hovedpine Selskab, Dansk Optikerforening, Dansk Selskab for Kiropraktik og Hjernerystelsesforeningen.

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

www.dcfh.dk

DCFH

Version 2 2026