

HÅNTERING AV HJERNERYSTELSE

Tilbake til aktivitet Retningslinjer for barn og unge

En hjernerystelse er en
skade som må tas på
alvor!



Oversatt av Statped
03/2015

Fakta om hjernerystelse

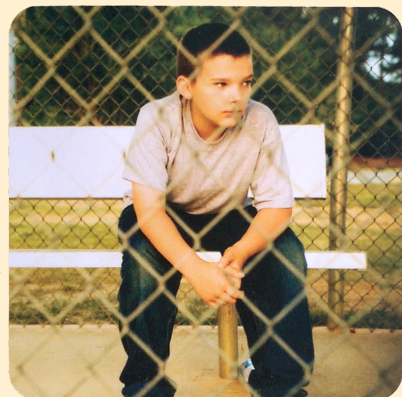
Den største faren er å gjenoppta aktiviteter før hjernen er helt restituert og pådra seg en ny hjernerystelse!

Større risiko for langvarig restitusjon ved:

- Flere hjernerystelser
- Tidligere lære- eller atferdsvansker
- Tidligere migrene
- Symptomer på hukommelsestap, omtåketet eller svimmelhet

Prosentandel av barn som er
symptomfrie innen:

15 dager=25%
26 dager=50%
45 dager=75%
92 dager=90%



**ER DU I TVIL
VENT OG HVIL**



**ER DU OKEI
KAN DU LEKE I VEI**



Mer informasjon finnes på
www.statped.no
www.canchild.ca

This project is funded by
The Canadian Institutes of
Health Research



Tilbake i aktivitet - retningslinjer

Disse retningslinjene bør følges i samråd med lege eller spesialist på hjerneskader

TRINN 1: Ingen aktivitet og fullstendig ro

- INGEN fysisk aktivitet hvis du har symptomer
- Hvilken symptomgruppe tilhører du: **BLÅ**, **LILLA**, eller **GRØNN**? →

**Få klarsignal fra lege eller spesialist på hjerneskader før du starter TRINN 2*

TRINN 2: Lett trening

- **INGEN** styrketrening
- **10-15 minutter** lett trening ikke mer enn to ganger om dagen, f.eks gå tur lett jogging, rolig svømming

TRINN 3: SPORT - Individuell aktivitet

- **INGEN** hode- eller kroppskontakt, snurring, stup, (spenst)hopping, bråstopp, eller andre brå bevegelser
- **20-30 minutter** generell kondisjonstrening, ikke mer enn to ganger om dagen, f.eks skøyter, løping, sykling og kasteøvelser

TRINN 4: LAGSPORT - INGEN KONTAKT

- **INGEN** kroppstaklinger, headinger, fellinger eller nærkamp om ballen
- Start aktiviteten med en lagkamerat og gå videre til full lagtrening mot slutten av dette trinnet, men **INGEN** kontakt, f.eks. balløvelser, skyte- og pasningsøvelser eller andre aktiviteter som **IKKE** innebærer kontakt er ok.
- Start med styrketrening og andre idrettsspesifikke øvelser på begynnernivå. Øk ferdigheten gradvis

**Få klarsignal fra lege eller spesialist på hjerneskader før du starter med TRINN 5 og 6*

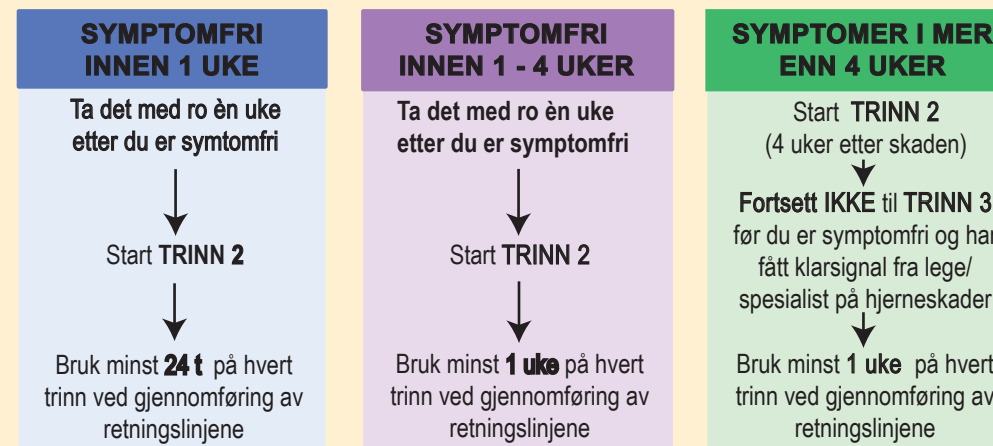
TRINN 5: LAGSPORT - MED KONTAKT

- Delta i vanlige treningsaktiviteter. Hvis du er symptomfri, er du klar til å delta i konkurranser!

TRINN 6: Gjenoppta aktivitet, idrett eller lek

Hvilken gruppe er du i?

Velg din symptomgruppe og følg instruksjonene under



Hvis symptomene kommer tilbake, ta det med ro i minst 24 timer og gå tilbake til forrige trinn

Råd ved gjenopptakelse av kontaktidrett etter flere hjernerystelser:

- Hvis bilder av hjernen viser funn → Ta umiddelbart minst 3 måneder pause fra kontaktidrett
- Ved 2 hjernerystelser i løpet av 3 måneder → Ta 6 måneder pause etter den siste skaden
- Ved 3 eller flere hjernerystelser i løpet av 1 år → Ta 1 år pause etter den siste skaden
- Drøft om du bør slutte med idrett etter 3 eller flere hjernerystelser, spesielt hvis symptomene er langvarige og påvirker dine prestasjoner

Men fortsatt å trene!

Se også retningslinjene "Tilbake på skolen"

HJERNERYSTELSE

En hjernerystelse, også kjent som en mild traumatisk hjerneskade (MTBI), endrer måten hjernen fungerer på. MTBI kan forårsakes av et direkte eller indirekte støt, slag eller vold mot hodet/ kroppen

SYMPTOMER

- Søvnforstyrrelser eller døsigheit
- Hodepine
- Kvalme og ioppkast
- Dårlig balanse eller koordinasjon
- Svimmelhet
- Synsproblemer
- Overfølsomhet for lys eller støy
- Mentalt omtåket
- Vansker med hukommelse/konsentrasjon
- Irritabilitet
- Tristhet
- Nervøsitet

Symptomene bør vurderes daglig for å bekrefte resitusjon og bedring

RØDT FLAGG - FARESIGNALER

Hvis noen av følgende symptomer utvikler seg, dra umiddelbart til legevakt for nærmere undersøkelse:

- Økt døsigheit eller lar seg ikke vekke
- Forverret hodepine/nakkesmerter
- Vedvarende oppkast
- Pupiller av ulik størrelse
- Kramper
- Forvirring eller kortvarig hukommelsestap
- Uklart syn / dobbeltsyn, uklart tale eller tap av bevegelsesfunksjon
- Endring av atferd (irritabilitet, opphisselse eller aggresjon)