

# VEJLEDNING EFTER HJERNERYSTELSE



## DU ER KOMMET TIL SKADE OG HAR PÅDRAGET DIG EN HJERNERYSTELSE



### GENER

Du vil kunne opleve gener som hovedpine, nedsat hukommelse, koncentrationsbesvær, kvalme, svimmelhed, irritabilitet, træthed og søvnproblemer. De forsvinder normalt inden for få dage til et par uger. Varer de længere bør du kontakte egen læge.

### DE FØRSTE 24-48 TIMER (DEN AKUTTE FASE)

Hvil dig så meget som muligt. Du må gerne sove, og er du sendt hjem fra skadestuen må du gerne sove igennem uden at blive vækket. Du må gerne se på skærme, men oplever du forværring bør du holde pause og lave noget andet der får symptomer til at forsvinde.



Du anbefales at holde dig fra alkohol og andre rusmidler, sovemedicin eller beroligende medicin, samt aktiviteter hvor du risikerer at slå hovedet igen. Smertestillende er okay, men kan det undgås, anbefales dette, da det slører dine symptomer.

### DE FØLGENDE UGER

Det er vigtigt at du hurtigst muligt begynder at blive aktiv igen, på et niveau der passer dig. Gradvist øg belastningen. Hvis du efter 24-48 timer forbliver sengeliggende øges risikoen for vedvarende symptomer markant. Hvis du efter to uger ikke oplever at symptomerne er blevet mildere eller er forsvundet, bør du kontakte egen læge.



### BØRN

Børn med hjernerystelse bør iagttages for samme symptomer som voksne. Hvis barnet virker mere pirreligt, græder mere eller mangler appetit kan det være opmærksomhedspunkter. I den akutte fase skal børn have så meget hvile, og sove så meget, som muligt.



### VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Du skal kontakte en læge med det samme hvis et eller flere af disse symptomer udvikler sig inden for det første døgn:

Tiltagende eller voldsom hovedpine, hyppige opkastninger, synsforstyrrelser, tiltagende træthed med øget søvnbehov, taler uforståeligt eller opfører dig mærkeligt, er forvirret eller fortumlet, har svært ved at styre arme og ben, får kramper eller bliver bevidstløs.



FOR MERE VIDEN OG INFORMATION SE [COMMOTIO.DK](https://commotio.dk)  
ELLER SKRIV TIL [KONTAKT@COMMOTIO.DK](mailto:kontakt@commotio.dk)