

Informationsmateriale om hjernerystelse

Når hovedet bliver rystet



CENTER FOR
HJERNESKADE

Denne folder er udarbejdet af neuropsykologer og fysioterapeuter ved Center for Hjerneskade, København.

Illustrationerne er tegnet af David Drachmann.

Layout af Gitte Hjordt og Eks-Skolens Grafisk Design & Tryk.

Folderen er inspireret af og delvist oversat fra "Information about Mild Head Injury or Concussion", Department of Emergency Medicine, Alfred Hospital, Australia.

© Dette materiale må kun kopieres i sin fulde form og med kildeangivelse.

Version: 26. september 2023.



Indholdsfortegnelse

Forord	s. 5
Hvad er en hjernerystelse?	s. 6
Typiske symptomer efter hjernerystelse	s. 6
Hovedpine	s. 7
Træthed	s. 8
Søvn	s. 9
Langsommere tempo	s. 10
Koncentrationsproblemer	s. 11
Problemer med at huske ting	s. 12
Problemer med at bevare overblikket	s. 13
Følsomhed over for lyd	s. 14
Følsomhed over for lys	s. 15
Problemer med synet	s. 16
Svimmelhed	s. 17
Irritabilitet	s. 18
Besvær med at finde ordene	s. 19
Hvem er jeg nu?	s. 20
Gode råd	s. 23



I denne folder kan du – eller dine pårørende - læse lidt om, hvad en hjernerystelse er, hvilke symptomer der er typiske, og hvad du eventuelt kan gøre, mens du kommer dig.

De fleste kommer sig over en hjernerystelse inden for et par uger og op til 6 måneder, men for nogle kan symptomerne være længerevarende.

Hvis du lige har slået hovedet, er der nogle signaler, du særligt skal være opmærksom på, da de kræver, at du kommer til læge akut (se bagsiden).

Det er altid en god idé at kontakte og involvere din læge i forløbet, når du har slået hovedet.



Forord

Noget af det, som kan være svært ved at have længerevarende følger efter hjernerystelse, er, at generne er usynlige. Det vil sige, at andre ikke kan se, hvordan du har det, og hvad du har behov for.

Måske prøver du også at tage dig sammen, når du er sammen med andre, hvilket gør det endnu sværere for dem at opdage, at du har ondt i hovedet, er meget træt eller lignende.

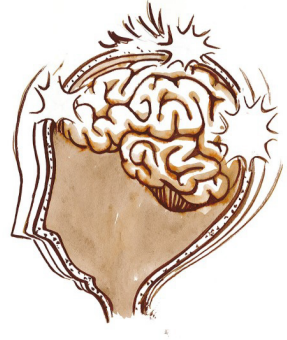
Det er derfor en god ide at fortælle din familie, dine venner/kolleger og evt. arbejdsgiver, hvordan du har det.

Måske kan du bruge denne folder til at beskrive, hvad du oplever. På den måde har dine omgivelser bedre mulighed for at hjælpe dig og kan også bedre forstå, hvorfor du måske opfører dig anderledes, end du plejer.



Hvad er en hjernerystelse?

Hjernerystelse kan opstå efter et kraftigt slag mod hovedet, nakke eller krop, hvor man eventuelt kortvarigt mister bevidstheden eller bliver utilpas, forvirret eller desorienteret. Dette kan f.eks. ske i forbindelse med trafik- eller sportsulykker, fald eller slag.



Symptomerne på en hjernerystelse forsvinder typisk igen, men det kan godt tage lidt tid for din hjerne at komme sig helt.

Når hjernen rystes, sker der en fysisk påvirkning af hele hjernen, som bl.a. kan forårsage mikroskopiske skader på blodkar og nervebaner, og skabe ubalance i hjernens kemiske og hormonelle systemer. Den mere diffuse påvirkning af hjernen, der sker ved en hjernerystelse, kan være umulig at se på en hjerneskaning.

Typiske symptomer efter hjernerystelse

De typiske symptomer umiddelbart efter en hjernerystelse er hovedpine, kvalme og svimmelhed.

Mange oplever i tiden efter hjernerystelsen en markant træthed og en hurtig mental udmattelse, langsom tænkning og problemer med at huske og koncentrere sig. Herudover oplever flere en øget irritabilitet, følsomhed overfor lys og lyd samt ændringer i søvnbehov og søvnkvalitet. Man kan ofte blive trist og bekymret over sine symptomer.

Du kan læse mere om de enkelte symptomer på de næste sider.

Hovedpine

De fleste oplever hovedpine efter en hjernerystelse. Det er helt almindeligt, hvis du oplever at have forskellige typer af hovedpine.

Det kan være svært at finde et mønster i, hvad der forværrer eller lindrer hovedpinen, men overbelastning, stress, træthed og mange input (f.eks. lyd eller lys) er tit noget, der forværrer hovedpinen.

En gåtur, frisk luft, ro eller hvile og dæmpet belysning kan virke lindrende. For nogle hjælper medicin. Det er dog altid en god idé at drøfte det med din læge.



Træthed

Mange oplever en markant øget træthed i forbindelse med en hjerneystelse. Hjernen bruger energi på at hele, og der er mindre energi til rådighed til hverdagens aktiviteter. Du har højst sandsynligt brug for mere søvn, end du plejer, og du kan godt opleve stadig at føle dig træt, når du vågner om morgenen eller efter et hvil.

Det kan føles som om, dit batteri hurtigere løber tør for strøm, og at du bruger mere energi end før på at lave helt almindelige ting. Mindre aktiviteter som at gå i bad, lave aftensmad eller at være sammen med andre mennesker kan være meget anstrengende.

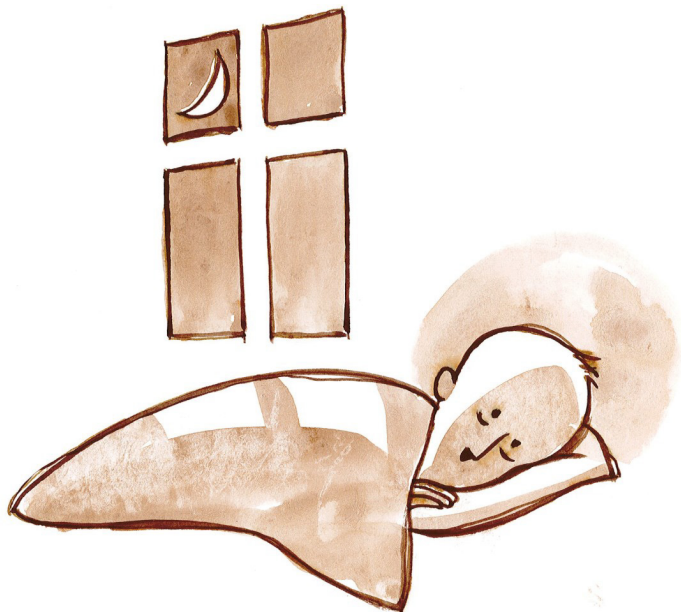
Det er godt at holde øje med dine signaler, på træthed. Hvis du er træt, så hvil dig eller hold en pause. En rigtig pause er én, hvor din hjerne får lov til at holde pause.

I det daglige skal du være opmærksom på at veksle mellem aktivitet og hvile, da din krop har brug for bevægelse, og din hjerne brug for nogen stimulering for at bedres.

Det kan være nødvendigt at finde ud af hvor lidt eller hvor meget, du kan lave ad gangen, uden at trætheden eller symptomerne forværres markant.

Det er en balancegang, som godt kan være svær.





Søvn

Efter en hjernerystelse er der mange, der får problemer med søvnen. Det kan både være i form af, at du sover meget, men også at du har svært ved at falde i søvn eller sover meget uroligt. De fleste oplever især i starten at være mere trætte og sove meget. Det er helt fint, da hjernen på dette tidspunkt har brug for mere ro.

Generelt er det vigtigt med god søvn både for helingsprocessen, men også fordi bl.a. vores koncentrationsevne, hukommelse, overblik og almindelige overskud påvirkes, når vi er trætte.

Hvis du har problemer med at få sovet ordentligt om natten, så kontakt din læge og få en snak om gode søvnvaner, der måske kan hjælpe til, at du får bedre nattesøvn.





Langsommere tempo

Nogle mennesker oplever efter at have slået hovedet, at deres tænkning er blevet langsommere. Det betyder, at du kan have sværere ved at følge med i en samtale, at træffe hurtige beslutninger, eller at det tager længere tid at gøre ting.

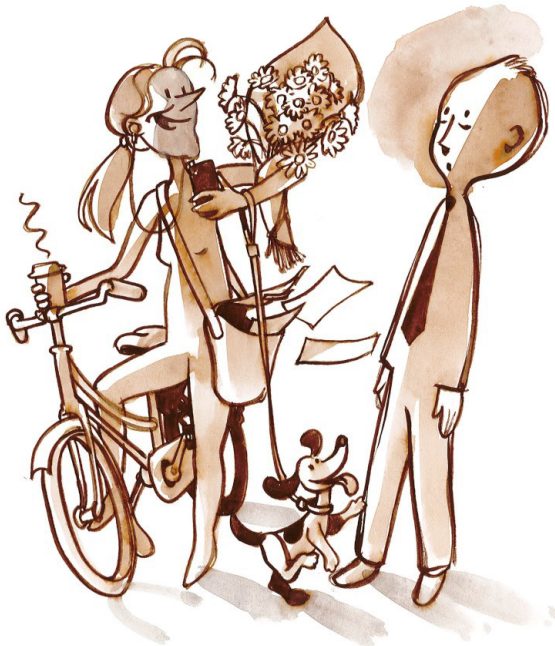
Giv dig selv ekstra tid til at færdiggøre opgaver, undgå korte deadlines og begræns situationer, hvor det kræves, at du gør ting hurtigt. Forbered dig og træf eventuelt på forhånd dine beslutninger om, hvordan du vil gøre i en given situation

Koncentrationsproblemer

Ingen kan koncentrere sig særligt godt, når de er trætte, så det er ikke overraskende, at mange oplever, at de har fået sværere ved at koncentrere sig efter en hjernerystelse. Måske kan du ikke koncentrere dig om, hvad de siger i radioen eller om at læse avisen. Prøv kun at lytte eller læse i kortere tid ad gangen, og vend tilbage til det igen efter en pause.

Det kan også være, at du har fået sværere ved at koncentrere dig, når der foregår flere ting på én gang - f.eks. hvis du skal tale samtidig med, at du laver mad, eller hvis der foregår en masse omkring dig.

Prøv kun at lave én ting ad gangen og bed andre om at vente med det, de vil sige, til du er færdig. Del eventuelt opgaven op i mindre bidder og skab ro omkring dig. Hvis du har brug for at koncentrere dig fuldt ud om noget vigtigt, så gør det på det tidspunkt på dagen, hvor du er mest frisk.





Problemer med at huske ting

Efter en hjernerystelse er din hjerne måske ikke så god til at huske ting som sædvanligt.

Tag det roligt, hvis ikke du kan huske et navn eller et telefonnummer, som du burde kende, eller hvis du har rejst dig for at hente noget og på vejen glemmer, hvad det var, du skulle hente. Ofte vil du opleve at huske dårligst, når du er træt.

Du vil typisk kun opleve problemer med at huske, indtil du er kommet dig efter hjernerystelsen. I mellemtiden kan du bruge en kalender, mobilalarmer og huskesedler eller få din familie og venner til at minde dig om aftaler og vigtige datoer.

Problemer med at bevare overblikket

Efter en hjernerystelse synes mange, at de har sværere ved at bevare overblikket især i situationer med flere opgaver på samme tid eller flere valgmuligheder. Du mister måske overblikket over, hvad du skal i ugens løb, eller hvis du skal planlægge et arrangement. Det, at få dig selv eller familien ud af døren om morgenen til et bestemt tidspunkt, kan også være blevet mere uoverskueligt.

Sørg for at have god tid og gør én ting ad gangen. Brug eventuelt en oversigtskalender til dine og familiens aftaler, og benyt dig af at skrive ned på papir for at danne dig et overblik over hvilke opgaver, der skal løses, og i hvilken rækkefølge det er bedst.



Følsomhed overfor lyd

Når der er noget, du ikke vil se på, kan du typisk bare lukke øjnene. Det er meget sværere at lukke ørerne. Din hjerne bruger en del af sin energi på at dæmpe og ignorere lyde, der forstyrrer. Efter en hjernerystelse har din hjerne måske ikke nok energi i overskud til at gøre dette, og du kan opleve, at lyde og støj "går lige ind" og generer dig.

Måske er det svært for dig med snak eller musik eller at være i rum med mange mennesker. Forklar dette til familie og venner, så de bedre kan forstå, hvis du hurtigt bliver træt, eller har svært ved at fokusere. Hvis du befinder dig i støjende omgivelser, kan du ind imellem gå ind i, et mere stille rum for en "lyd-pause", finde et stille hjørne, hvis du skal koncentrere dig eller kortvarigt bruge ørepropper eller lyd-dæmpende høretelefoner.

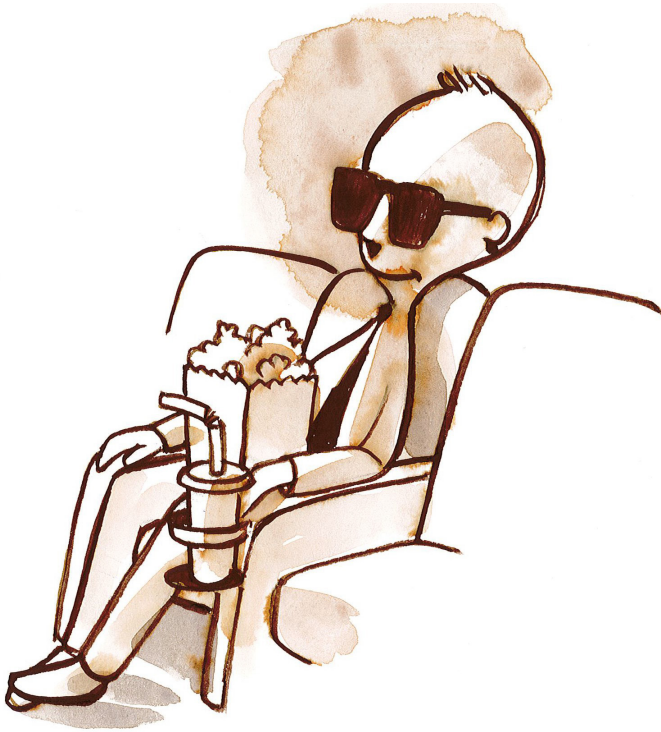


Vær opmærksom på ikke at benytte ørepropper eller høretelefoner hele tiden, da du så vænner hjernen til et dæmpet lydbillede.

Følsomhed overfor lys

Rigtig mange oplever, at de er blevet mere følsomme over for lys og generes af sollys eller lyset fra lamper. Det kan derfor til tider hjælpe at skærme sig lidt og dæmpe belysningen, hvis situationen kræver det, eller i en periode bruge solbriller i situationer, hvor der er kraftigt eller skarpt lys.

Du skal dog være opmærksom på gradvist at begynde at vænne dine øjne til at tolerere mere og normalt lys, så øjnene og hjernen på sigt ikke vænner sig til kun at trives i halvmørke.





Problemer med synet

Flere oplever problemer med synet efter en hjernerystelse. Der kan opstå vanskeligheder med at læse, se tv eller bruge mobiltelefon og computer.

Det kan være, at du oplever problemer med at finde en bestemt ting på hylden i supermarkedet, eller at det bliver ubehageligt at holde øjenkontakt. Du kan også opleve, at det er blevet sværere at opholde sig, hvor der er et mylder af mennesker omkring dig, eller at blive transporteret og se ting der bevæger sig hurtigt.

Hvis du er i tvivl, om dit syn er blevet påvirket, så overvej om f.eks. hovedpine, kvalme eller udtrætning forværres særligt ved brug af øjnene. Hvis du har - eller tror du har - problemer med synet, så prøv at holde pause under de synskrævende opgaver eller at veksle mellem typen af opgaver.

Svimmelhed

Det er almindeligt at være svimmel efter en hjernerystelse. Oftest forsvinder svimmelheden i takt med den generelle bedring. Alligevel er der dog en del, som generes af svimmelhed i længere tid.

Svimmelheden kan opleves som forbigående i forbindelse med, at du er træt eller har overbelastet dig, eller den kan udløses, hvis du rejser dig hurtigt op eller laver pludselige bevægelser med hovedet. Den kan også optræde vilkårligt og uden varsel.

Hvis du er meget svimmel, så vær ekstra opmærksom, når du færdes, rejser dig eller laver pludselige bevægelser.

Hvis din svimmelhed fortsætter over længere tid, så kontakt din læge, som har mulighed for at undersøge dig nærmere.

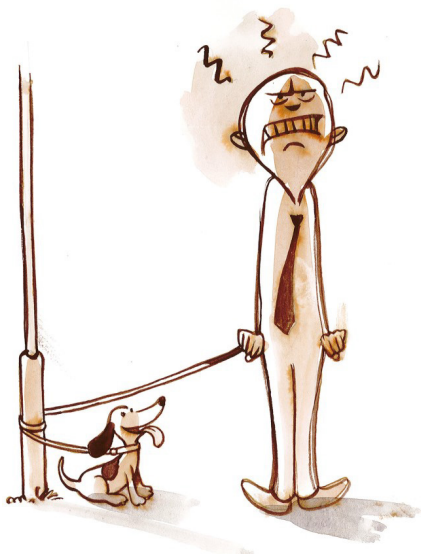


Irritabilitet

Efter en hjernerystelse er der mange, som oplever at blive hurtigere irriterede over ting, som ikke tidligere ville have generet dem. Måske bliver du hurtigere irriteret eller vred, hvis andre ikke lige forstår dig, eller hvis noget driller. Dette kan være svært både for dig, din familie og dine omgivelser.

Din hjerne kontrollerer dine følelser, ligesom den kontrollerer resten af din krop. Efter en hjernerystelse er følelserne derfor vanskeligere at kontrollere end normalt, samtidig med at overskuddet til at tackle problemer er mindre. Typisk vil det aftage igen, efterhånden som du får det bedre.

For nogle hjælper det at 'tælle til ti' eller forlade situationen, og for andre hjælper det måske at få noget luft eller gå en tur. De fleste er mere irritable og 'kortluntede', når de er trætte, og overskuddet er lavt, og det kan derfor hjælpe, hvis du tager et hvil.





Besvær med at finde ordene

Efter en hjernerystelse oplever nogle, at det er blevet sværere at finde de rette ord, når de skal fortælle eller beskrive noget.

Det er derfor en god idé at sætte tempoet lidt ned, når du taler, så du får mere tid til at finde det rigtige ord, ligesom du kan prøve at bruge andre ord til at beskrive det samme med.

De fleste oplever, at vanskelighederne med at finde de rette ord er tydeligst, når de er trætte. At tage et hvil kan derfor ofte hjælpe.



Hvem er jeg nu?

Man kan godt føle, at ens personlighed eller identitet har ændret sig, efter man har slået hovedet.

Nogle har måske tidligere været vant til at være meget effektive, at kunne hjælpe alle andre eller "sætte op i et 6. gear", når der var meget, der skulle nås. Nu har man i stedet behov for at hvile sig blot efter at have ført en almindelig samtale.

Lydfølsomhed og koncentrationsbesvær kan gøre, at du oftere bliver hjemme og ikke har lyst til at deltage i så mange sociale aktiviteter med familie og venner som før.

Den øgede træthed, det lave overskud og problemer med overblikket kan også betyde, at man efter hjernerystelsen sjældnere tager initiativ til aktiviteter eller huslige opgaver derhjemme. Det er, fordi dine behov midlertidigt har ændret sig, og du lige nu må prioritere, hvad du bruger din energi på.

Hvis du har måttet sygemelde dig fra dit arbejde eller dit studie, og du ikke kan deltage i de huslige opgaver derhjemme eller i sociale begivenheder på samme måde som før, er du måske usikker på "Hvem er jeg nu?".

Vær tålmodig med din bedringsproces. Læg din energi i de opgaver, der er vigtigst lige nu, og giv dig god tid til at vende langsomt og gradvist tilbage til dine tidligere aktiviteter i takt med at dit overskud stiger.





Gode råd

- ❁ Lig ikke i sengen hele dagen, men skift løbende mellem hvil og forskellige aktiviteter og pauser.
- ❁ Hold hyppige pauser og hvil i løbet af dagen, så du undgår at udmatte dig selv. Din hjernes energi holder kortere tid end før. Læg pauser ind i alle aktiviteter – arbejde, sport, rengøring, socialt samvær osv. Find den måde du bedst holder pause på – f.eks. rolige aktiviteter, gåture, mindfulness eller stille musik. Husk – det er din hjerne, der skal holde pause.
- ❁ Du må gerne køre bil eller motorcykel, når du er kommet dig lidt efter hjernerystelsen, men vær opmærksom på, at du kan blive hurtigere træt, og at din koncentration, opmærksomhed og dit syn kan være påvirket efter hjernerystelsen. Kør kun hvis du føler dig frisk og helt sikker på, at du kan opfatte og reagere hurtigt på hændelser i trafikken. Hvis du er i tvivl, så kontakt din læge.
- ❁ Vær forsigtig med indtagelse af alkohol, da mange oplever, at de påvirkes anderledes eller kraftigere af alkohol efter en hjernerystelse.
- ❁ Du må gerne være fysisk aktiv eller dyrke sport efter en hjernerystelse, så længe det ikke forværrer dine symptomer markant. Gå langsomt og gradvist frem. Undgå sportsgrene, hvor der er risiko for, at du pådrager dig en ny hjernerystelse.



Akut hjælp

Hvis du lige har slået hovedet, skal du være opmærksom på følgende symptomer, da de kræver, at du akut bliver vurderet af en læge:

- Bliver usammenhængende i tale eller handlinger
- Får kramper eller lammelser i ansigtet eller lemmerne
- Kaster op flere gange
- Har meget kraftig og konstant hovedpine
- Er voldsomt svimmel
- Mister bevidstheden eller ikke kan vækkes

Yderligere råd, vejledning og hjælp

Hvis dine symptomer fortsætter, og du ikke ved, hvordan du skal håndtere dem, eller du stresser over din situation, så kontakt din læge.

Måske har du behov for målrettet neurofaglig hjælp til at håndtere dine vanskeligheder, få det bedre og vende tilbage til dine tidligere aktiviteter på en god måde. Den hjælp kan du få på Center for Hjerneskade, som har haft en etableret commotio-enhed siden 2011.

Center for Hjerneskade kan kontaktes, hvis du vil vide mere om indholdet i vores tilbud og hvordan du kan søge et forløb hos os.

Ring til vores visitatorer:

Tine Rindom Jeppesen, tlf. 35 32 90 97

Ann-Dorthe Jensen, tlf. 35 32 90 17

Center for Hjerneskade

Amagerfælledvej 56 A, 2300 København S

Tlf. 35 32 90 06

www.centerforhjernesgade.dk



CENTER FOR
HJERNESKADE