Vad är en hjärnskakning?

En hjärnskakning orsakas av ett slag, en smäll eller en kraftig rörelse mot huvudet eller kroppen, som gör att hjärnan rör sig inuti skallen. Man kan svimma, bli omtöcknad eller ha svårt att minnas händelsen när man skadade sig, men det är inte alltid så. Ibland kommer symtomen först efter en stund. Om man är osäker på om man har fått en hjärnskakning ska man avbryta den aktivitet man håller på med för att vila. Får man symtom inom 48 timmar efter en hjärnskakning bör man uppsöka vården för att få en bedömning av sjukvårdspersonal.

Vanliga symtom efter hjärnskakning

• Kroppsliga symtom som nackvärk, illamående, huvudvärk, yrsel, ljus- eller ljud-känslighet eller synproblem som att se suddigt eller dubbelt.

• Att ha svårt att hålla balansen eller vara ovanligt klumpig.

• Kognitiva funktioner såsom en upplevelse av att det går långsamt att tänka och reagera, svårt att koncentrera sig och att komma ihåg saker, eller en känsla av att vara ”dimmig i huvudet”.

• Humörsvängningar som att plötsligt bli ovanligt ledsen, irriterad eller orolig.

• Att ha svårt att somna eller att sova på natten.

