

# HJÄRNSKAKNING

## Riktlinjer för återgång till fysisk aktivitet

Hjärnskakning är en hjärnskada som måste tas på allvar!



# Riktlinjer för återgång till fysisk aktivitet

Dessa riktlinjer bör följas i samråd med läkare eller annan hjärnskadekunnig sjukvårdspersonal.

## STEG 1: Ingen aktivitet och total vila

- INGEN fysisk aktivitet om symtom föreligger.
- Vilken symtomgrupp tillhör du: **BLÅ**, **LILA** eller **GRÖN**? (se sid 3)

*Få klartecken från läkare eller annan hjärnskadekunnig sjukvårdspersonal innan du fortsätter till STEG 2.*

## STEG 2: Lätta aktiviteter

- INGEN styrketräning eller träning med vikter.
- 10-15 minuter lätt träning max 2 gånger om dagen, t ex promenad, motionscykling, lätt jogging, fri simning.

## STEG 3: Individuell grenspecifik träning

- INGEN/INGA kropps/huvudkontakt, snurning, inga dyk, hopp, snabba inbromsningar, inga slag med brännbollsträ eller andra häftiga rörelser.
- 20-30 minuter vanlig konditionsträning, max två gånger om dagen t ex springa, kasta.

## STEG 4: Grenspecifik lagträning, INGEN NÄRKONTAKT

- INGET nickande eller tacklande.
- Börja träningen med en annan lagkamrat och fortsätt mot slutet av detta steg mot träning med hela laget, INGEN NÄRKONTAKT, ex, dribbla, skjuta, passa och andra träningsmoment utan kontakt.
- Börja styrketräna och utför specifika moment på enklare nivå och öka successivt svårighetsnivå.

*Få klartecken från läkare eller annan hjärnskadekunnig sjukvårdspersonal innan du fortsätter till STEG 5 och 6.*

## STEG 5: Grenspecifik lagträning med NÄRKONTAKT

- Delta i vanliga träningsmoment. Om du inte har symtom är du redo att börja tävla igen.

## STEG 6: Återgå till aktivitet, sport eller tävling





## HJÄRNSKAKNING

En hjärnskakning ändrar hjärnans sätt att fungera. En hjärnskakning kan komma av ett direkt eller indirekt slag, smäll eller kraft mot huvudet eller kroppen.

### SYM TOM PÅ HJÄRNSKAKNING

- söm nstörning eller trötthet/dåsighet
- huvudvärk
- illamående och kräkningar
- sämre balans eller koordination
- yrsel och ostadighetskänsla
- synproblem
- ljus- eller ljudkänslighet
- mentalt omtöcknad
- svårt med koncentration/minne
- irritabilitet
- ledsenhet
- oro.

Symtomen bör utvärderas dagligen för att följa läkning och återhämtning.

## Vilken grupp tillhör du?

Välj din symtomgrupp och följ instruktionerna.

Symtomfri inom 1 vecka	Symtomfri inom 1-4 veckor	Kvarstående symtom efter 4 veckor
Vila ännu en vecka efter att symtomen försvunnit.	Vila ännu en vecka efter det att symtomen försvunnit.	Börja <b>STEG 2</b> (fyra veckor efter skadan).
↓	↓	↓
Börja <b>STEG 2</b> .	Börja <b>STEG 2</b> .	Fortsätt <b>INTE</b> till <b>STEG 3</b> förrän du är symtomfri och fått klartecken från läkare eller kvalificerad sjukvårdspersonal.
↓	↓	↓
Låt varje nytt steg i resten av riktlinjerna ta minst <b>24 timmar</b> .	Låt varje nytt steg i resten av riktlinjerna ta minst 1 vecka.	Låt varje nytt steg i resten av riktlinjerna ta minst 1 vecka.

Om symtom återvänder, vila i minst 24 timmar och gå tillbaka till föregående steg.

### Särskilda rekommendationer för återgång till kontaktsport efter upprepade hjärnskakningar

- ▶ Om hjärnabildning (MR/CT) visar avvikelser → avstå från kontaktsport minst 3 månader.
- ▶ Vid 2 hjärnskakningar inom 3 månader → avstå 6 månader från kontaktsport räknat från den senaste skadan.
- ▶ Vid 3 hjärnskakningar eller fler under 1 år → avstå 1 år från kontaktsport räknat från den senaste skadan.
- ▶ Överväg att sluta med kontaktsport efter 3 eller fler hjärnskakningar, speciellt om symtomen varit långvariga och påverkat förmågan.

**Men fortsatt att träna!**

Se även broschyren Riktlinjer för återgång till skolan.

## RÖD FLAGGA

Om något av följande symtom uppträder bör ni genast kontakta akutmottagning eller annan vårdgivare för fortsatt undersökning:

- ökad dåsig het eller att barnet är svår väckt
- ökad värk i huvud/nacke
- ihållande kräkningar
- olika storlek på pupillerna
- krampanfall
- förvirring eller närminnesförlust
- suddig syn eller dubbelseende, sluddrigt tal eller försämrad motorik
- förändringar i beteende (irritabilitet, uppvarvning eller aggressivitet).



## Fakta om HJÄRNSKAKNING

Den största hälsorisen är att vid återgången till lek och aktivitet få ytterligare en hjärnskakning innan hjärnan har läkt.

Risk för längre återhämtning efter:

- flera hjärnskakningar
- tidigare inlärnings- eller beteendeproblematik
- tidigare migrän
- symtom på minnesförlust, yrsel eller omtöckning.

Procent av barn som är symptomfria inom:

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



**OM DU TVEKAR,  
TA DET LUGNT!**

**SYMPTOMEN BORTA -  
BÖRJA SPORTA!**



©CanChild, McMaster University. Svensk översättning: Marie Manholm. Ansvar för svenska översättningen: Catherine Aaro Jonsson. Framtagen av Nationella Nätverket för Barn och Ungdomar med Förvärvad Hjärnskada och Hjämskadedeförbundet Hjärnkraft. Foldern finns att hämta på [www.regionjh.se](http://www.regionjh.se) och [www.hjarnkraft.se](http://www.hjarnkraft.se)

