

Informationsmateriale om hjernerystelse

Børn med hjernerystelser



Hjernerystelsesteamet
på Neurocenter for Børn og Unge
v. Center for Hjerneskade



Denne folder er udarbejdet af børneneuropsykologer og fysioterapeuter ved Neurocenter for Børn og Unge, Center for Hjerneskade, København.

Illustrationer af David Drachmann

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

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

Version 1, april 2019



Hjernerystelsesteamet

på Neurocenter for Børn og Unge v. Center for Hjerneskade
Tlf. 35 32 90 06 • www.cfh.ku.dk

Formål og introduktion

Formålet med denne pjece er at orientere om, hvad en hjernerystelse er, hvordan forløbet normalt er hos børn og unge, og hvad man skal være opmærksom på, hvis symptomerne varer ved.

At vende tilbage til en almindelig dagligdag efter en hjernerystelse er ikke altid en hurtig proces. Det er forskelligt fra person til person hvor lang tid det tager at komme sig - og kan vare fra dage til flere uger.

Da en børnehjerne ikke er færdigudviklet, opfører den sig anderledes end en voksehjerne.

Derfor er børn og unges behov anderledes end en voksens. Eksempelvis er det normalt, at børn - og især unge - er længere tid om at komme sig efter en hjernerystelse end voksne.



Hvad er normalt, når man har slået hovedet?

Hvad er en hjernerystelse?

En hjernerystelse kan opstå i alle situationer, hvor man rammes med en kraft, der medfører, at hjernen bliver rystet inde i kraniet. En hjernerystelse kan opstå efter et kraftigt slag mod hovedet, hvor man bliver utilpas, forvirret eller desorienteret og eventuelt kortvarigt mister bevidstheden. Dette kan f.eks. ske i forbindelse med trafik- eller sportsulykker, fald eller slag.

En hjernerystelse har indflydelse på, hvordan hjernen arbejder og bevirker, at hjernen og kroppen fungerer og føles anderledes. Symptomerne på hjernerystelse kan være fysiske, mentale, følelsesmæssige og adfærdsmæssige.

De fleste kommer sig hurtigt over en hjernerystelse, men nogle har symptomer, der varer længere end 4 uger. Alle har forskellige oplevelser, og ingen reagerer helt på samme måde. Det er vanskeligt at forudsige, hvor lang tid generne fra en hjernerystelse varer.





Forløbet

Den akutte fase

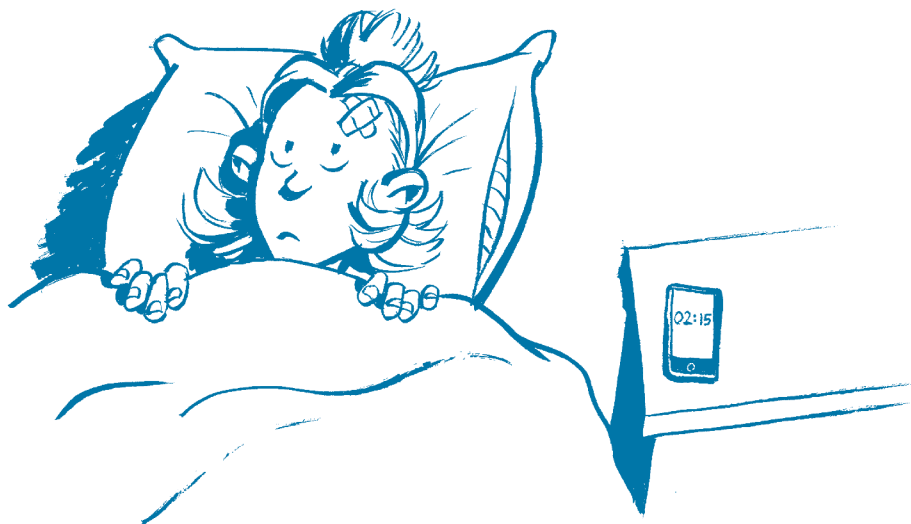
Hvis et barn har slået hovedet, og man er usikker på, hvor alvorligt det er, skal man altid søge læge. Det gælder i hele forløbet. Hvis barnet bliver dårligt, symptomerne vender tilbage, eller der opstår bekymring, skal man søge læge. Se ikke tiden an ved hovedtraumer!

Hvis lægen stiller diagnosen hjernerystelse (commotio) eller mistanke om hjernerystelse, skal man tage særlige hensyn.

De første par dage

I løbet af de første døgn er det hensigtsmæssigt at lade barnet hvile så meget som muligt.

Undgå brug af skærm på computer, telefon og tablets, og begræns fjernsyn til ca. 20 minutter af gangen. Nogle børn udviser først symptomer på hjernerystelse efter et døgn.



De første 2 uger

Når barnet har fået en hjernerystelse, er det almindeligt at være træt og have en kombination af følgende symptomer:

- Hovedpine
- Svimmelhed
- Kvalme
- Lysfølsomhed
- Lydfølsomhed
- Irritabilitet
- Søvnproblemer

Det er vigtigt i de første par uger at gå langsomt og gradvist frem, men så vidt muligt øge barnets aktivitetsniveau igen. Barnet/den unge må bevæge sig i roligt tempo, f.eks. gå en tur, og lave lettere mentalt anstrengende arbejde i kortere perioder, så længe symptomerne ikke bliver værre.

Prøv at undgå, at barnet/den unge er fuldstændigt fysisk passivt de første to uger og forsøg så vidt muligt at fastholde en normal døgnrytme. Trætheden kan give barnet/den unge lyst til at sove om dagen, men ofte vil det resultere i søvnløshed om natten.

De fleste børn kommer sig efter ca. 10 dage, men det kan tage op til en måned.

Hvis barnet stadig er påvirket efter en måned, bør man søge professionel hjælp.

Tilbage til hverdagen

Barnet/den unge kan langsomt og gradvist starte i skole, når der ikke er flere symptomer, eller efter 2 uger.

Det anbefales, at barnet/den unge starter trinvis med korte dage. Lærerne bør være informerede om barnets/den unges symptomer. Der kan være behov for særlige tiltag, f.eks. mulighed for ekstra pauser (også i løbet af timerne), tid til at hvile eller afskærmning for lys og lyd, hvis det generer.

Hvis barnet/den unge får en forværring af symptomer, bør man skære ned på aktiviteter og langsomt øge igen. Dog hjælper fuldstændig inaktivitet ikke.

Det kan ikke anbefales, at fritidsaktiviteter genoptages, før barnet er tilbage på fuldt skema i skole og uden symptomer.

Det kan ikke anbefales, at barnet genoptager sportsaktiviteter med risiko for at slå hovedet, før det er tilbage på fuldt skema i skolen og har genoptaget andre fritidsaktiviteter uden gener i form af symptomer. Der vil altid være en risiko ved at slå hovedet igen, når man har haft en hjernerystelse.



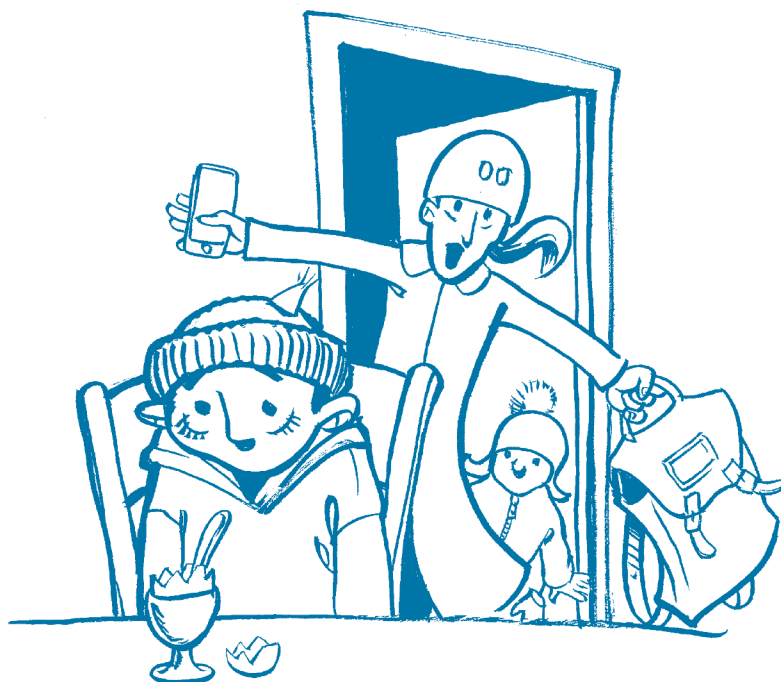


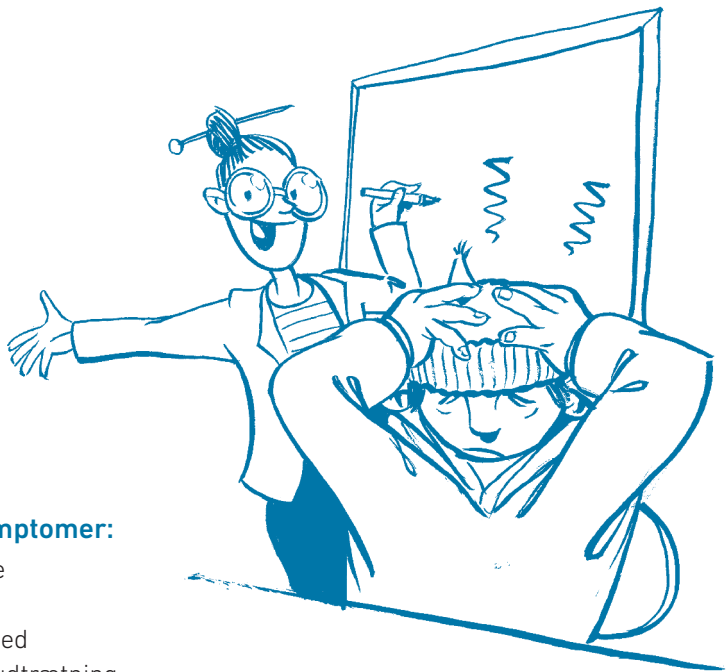
Langvarige følger af hjernerystelse

En lille gruppe børn oplever længerevarende symptomer efter hjernerystelse (postcommotionelt syndrom). Hvis ikke barnet er i stand til at genoptage en fuld skoledag efter en måneds tid, skal man søge professionel hjælp.

De langvarige symptomer er forskellige fra person til person. Børn og unge oplever og formulerer ikke altid kropslige og psykiske oplevelser på samme måde som voksne. Nogle har svært ved at formulere præcist, hvordan de har det.

Symptomerne kan være nogle af de følgende. Det er usædvanligt at have dem alle sammen.





Fysiske symptomer:

- Hovedpine
- Kvalme
- Svimmelhed
- Træthed/udtrætning
- Lys- og lydfølsomhed

Kognitive symptomer:

- Problemer med at samle tankerne
- Fornemmelsen af at være langsom/sløvet
- Problemer med at koncentrere sig og huske

Søvn:

- Sover mere eller mindre end normalt
- Problemer med at falde i søvn og sove igennem

Følelsesmæssigt og adfærdsmæssigt:

- Irritabel
- Nervøs/angst
- Frustreret
- Vrede
- Tristhed
- Inaktivitet/frygt for at gøre noget, der udløser symptomer

AKUT HJÆLP

Hvis dit barn lige har slået hovedet, skal du være opmærksom på følgende symptomer, da de kræver en akut vurdering af 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

Det er vigtigt at tage symptomerne alvorligt, hvis de ikke forsvinder af sig selv. Det kan kræve professionel vurdering og vejledning.

Behandling af langvarige følger af hjernerystelse foregår ved, at barnet/den unge følges af et tværfagligt team med fokus på at behandle både de psykologiske og fysiologiske gener efter hjernerystelsen.

Målet er at få barnet tilbage til hverdagen. Nogle børn/unge har behov for et særligt tilrettelagt træningsprogram for at komme tilbage.

Behandling af langvarige følger af hjernerystelse hos børn og unge foregår på Center for Hjerneskades Neurocenter for børn og unge. Vi arbejder med udgangspunkt i nyeste forskning på området.

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

Kontakt

Visitor Ann-Dorthe Jensen	Tlf. 35 32 90 17	ann-dorthe.jensen@cfh.ku.dk
Børneneuropsykolog Dorthe Bredesen	Tlf. 29 88 44 58	dorthe.bredesen@cfh.ku.dk
Aut. psykolog Johanna Sjöblom	Tlf. 29 88 43 56	johanna.sjoblom@cfh.ku.dk



Hjernerystelsesteamet

på Neurocenter for Børn og Unge v. Center for Hjerneskade

Amagerfælledvej 56 A • 2300 Kbh S • Tlf. 35 32 90 06 • www.cfh.ku.dk