

Denne artikel er fremstillet for **Sygeforsikringen "danmark"**. Den indgår i nyhedsbrevet **Nyt & Sundt**, som produceres i samarbejde med Netdoktor. Nyhedsbrevet udkommer hvert kvartal til medlemmer af "danmark".

Læs mere på sygeforsikring.dk.



Sådan passer du på en rystet hjerne

[Af Sille Kristine Rasmussen](#)

Efter en hjernerystelse skal hjernen have ro til at komme sig igen. Men det handler om at finde en balance, for man skal hverken lægge sig i sengen med nedrullede gardiner eller fortsætte i samme gear, som man plejer.

- Har du hjernerystelse? Jamen så skal du virkelig passe på. Min moster er aldrig kommet sig over det igen, og jeg har også en kollega, der stadig har gener og kun kan arbejde deltid.

Det er historier som disse, man risikerer at høre, hvis man fortæller omverdenen, at man dør med en [hjernerystelse](#). Skrækhistorier, der kan gøre, at man bliver bange og bekymret for, om man vil slippe uden mén. Heldigvis går det dog godt for langt de fleste. Efter et år vil 85-90 procent ikke længere mærke nogen tegn på hjernerystelse.

Alligevel er det de dårlige forløb, folk husker og fortæller videre. Det siger Nicole Deleu, der er neuropsykolog på Center for Hjerneskode i København. Men måske kan det i nogle tilfælde være godt at lukke ørene for skrækhistorierne. Forskning viser, at det faktisk betyder noget, at man kan bevare roen og har positive frem for negative forventninger til forløbet.

Sådan håndterer du dine symptomer

- Ro, hvile og dæmpet belysning kan hjælpe på hovedpinen
- Respektér trætheden og hvil dig, når du kan mærke, at du har brug for det. Husk at din hjerne også skal have en pause
- Især i starten af forløbet vil du have brug for mere søvn. Det er helt ok, for så får hjernen ro til at komme sig igen
- Har du koncentrationsproblemer, så lyt eller læs i korte intervaller og hold pauser
- Driller symptomerne, når du bruger synssansen og for eksempel ser fjernsyn, bruger mobiltelefon eller ser noget bevæge sig hurtigt forbi dig, så stop, når du kan mærke symptomerne
- Har du svært ved at overskue flere ting på en gang, så hold fast i kun at gøre en ting ad gangen, og del større opgaver op i små bidder. Anskaf evt. en kalender, så du kan få overblik over, hvad du skal hvornår og brug gerne huskesedler og alarmer, som kan hjælpe dig med at huske, hvad du skal
- Har du følelsen af at være blevet langsommere, så sørg for ekstra tid til at udføre opgaverne og undgå korte deadlines
- Har du svært ved at være i rum med mange indtryk og højt lydniveau, så fortæl dette til din omverden, brug ørepropper og giv dig selv nogle stille-pauser
- Er du følsom over for lys, så dæmp det, eller brug solbriller i en periode

- Lider du af svimmelhed, når du for eksempel rejser dig eller drejer hovedet, så bevæg dig forsigtigt
- Har du besvær med at finde ordene, så prøv at sætte tale-tempoet ned, og hvis det er svært at finde ordene, så overvej, om du har brug for et hvil
- Hvis du oplever at blive mere irriteret end normalt, så husk, at det er helt normalt. Tæl til 10 eller gå en tur, til irritationen har lagt sig

Kilde: Center for Hjerneskade

- Da symptomerne efter en hjernerystelse i langt de fleste tilfælde er en forbigående tilstand, er det vigtigt ikke at bekymre sig unødigt, selv hvis man har slået hovedet. Også fordi blandt andet [stress](#), uro og bekymringer i sig selv synes at have en forstærkende effekt på symptomerne. Det kan skabe grobund for nogle onde cirkler, hvor øget bekymring leder til øgede symptomer, som så igen leder til, at man kan mindre, får flere bekymringer osv. Det er vigtigt at understrege, at langt de fleste kommer sig, men at det kan tage tid at vende tilbage til sit normale jeg, og tålmodighed og tilpasning til den nye situation kan være vigtige værktøjer til at hjælpe processen på vej.

Hjernen rydder op

Når man får en hjernerystelse, sker der blandt andet det, at nogle af de små nervetråde (aksoner), der udgår fra hjernecellerne, strækkes og vrides. Nervetrådenes opgave er at sende signaler til andre hjerneceller, så når de bliver påvirket, forstyrres kommunikationen mellem cellerne. Helingsprocessen består i, at hjernen reparerer denne funktionsforstyrrelse ved blandt andet at genoprette kemiske balancer, danne nye forbindelser mellem nervecellerne og rydde ud i de nerveceller, som er gået i stykker.

- Typisk vil det komme på plads igen inden for et par uger, men det er ikke unormalt, at det kan tage et par måneder. Nogle gange kompliceres bedringsprocessen af flere andre faktorer, så folk bliver ved med at opleve symptomer, og det er dem, vi hjælper her på Center for Hjerneskade, fortæller Nicole Deleu.

Hun tilføjer, at det typisk tager lidt længere tid for børn at komme sig efter en hjernerystelse, hvilket muligvis har noget at gøre med, at deres hjerne er under udvikling. Man siger, at børns hjerne som regel kommer sig inden for 4 uger.

Ro på når hjernen er rystet

Ifølge Nicole Deleu er der bred faglig enighed om, at man skal sætte tempoet ned de første par dage efter en hjernerystelse og få hvilet, så hjernen får ro til at komme sig. Men derefter skal man - hvis muligt - gerne i gang med dagligdagsaktiviteter ud fra devisen 'lidt ad gangen er vejen frem'. Det gælder både børn og voksne med hjernerystelse.

- Hverdagsaktiviteter kan eksempelvis bare være at gå i bad, tage noget af opvasken, klare en del af madlavningen, tømme opvaskemaskinen eller gå en tur. Det er også helt okay at se lidt fjernsyn eller skrive et par sms'er, hvis man synes, at man ikke får symptomer af det, siger hun.

Ellers handler det om at prøve sig frem og mærke efter, hvor ens grænse er, og langsomt opjustere sine aktiviteter, så man efterhånden vender tilbage til sit normale niveau. Hvis man presser sig selv for hårdt, kan symptomerne blusse op igen. Nogle gange kan symptomerne komme forsinket, så man får kvalme eller bliver meget træt nogle timer efter, man har været for fysisk aktiv eller koncentreret sig for længe ad gangen. Det kan give dårlig samvittighed og gøre, at man bliver bekymret for, om man har mindske sine chancer for at få det bedre.

- Vi ser mange, der af forskellige årsager har ignoreret deres symptomer i starten og eksempelvis går på arbejde fuldstændig som normalt, selvom de har bragende hovedpine, fordi de måske har en meget vigtig deadline. De kan få en forværring af deres symptomer, få det voldsomt dårligt og have oplevelsen af, at de har forhalet deres bedringsproces. Der er noget forskning, der tyder på, at helingen kan tage længere tid, hvis man overanstrenger et sårbart system, som i forvejen prøver at få enderne til at mødes. I bund og grund kan det være forskelligt for den enkelte, hvad han eller hun kan klare, men det er generelt en god idé at lytte til sine symptomer og lave en gradvis optrapning på arbejdet, der matcher, hvordan man har det, siger Nicole Deleu.

Op- og nedture er en del af helingsprocessen

Nicole Deleu fortæller, at vejen tilbage til sit normale 'jeg' godt kan blive lidt af en bumby ride - især for dem, hvis symptomer ikke går over i løbet af de første 14 dage.

- Mange bliver forskrækkede og bekymrede, når symptomerne trækker ud, og de oplever en dårlig periode og måske tænker: "Jamen er jeg så tilbage på 0?" eller "Bliver jeg mon nu aldrig rask?" Disse dyk er desværre en naturlig del af at komme sig ovenpå en hjernerystelse, men som regel kommer man videre op ad sin bedringsstige, siger hun.

Hjernerystelsen kan også blive startskuddet for en række andre problematikker. Eksempelvis kan man få spændinger i nakke, ryg og hoved, som kan skyldes [hovedpinen](#) eller ubehag ved andre symptomer i forbindelse med hjernerystelsen. Smerter og spændinger i nakke, ryg og hoved kan også opstå på grund af den måde, skaden er sket på. Det kan være, hvis man har fået et vrid, slag, forstrækning eller andet traume, som involverer ryg og nakke.

For nogle kan det være skræmmende og svært at håndtere, at de ikke kan klare så meget og ikke kan få afklaring på, hvornår de bliver sig selv igen. Hvis man ikke får taget hånd om det, kan der komme en psykologisk overbygning på, lyder advarslen fra Nicole Deleu.

- Det starter måske med bekymringer om, hvordan man skal få hverdagen til at hænge sammen, hvornår man kan komme tilbage på arbejde, eller om man ender med at miste sit arbejde. For nogle kan bekymringerne glide mere over i angst eller depressioner, hvor man trækker sig og ikke synes, at livet er værd at leve. Det er selvfølgelig vigtigt at få hjælp til at håndtere sin situation, inden det kommer så vidt, siger hun.

Ensartede retningslinjer er tiltrængt

I sin hverdag møder Nicole Deleu mange, der er usikre på, hvordan de skal håndtere symptomerne eller har fået forkerte råd. Mens nogle har fået at vide, at de skal holde sig helt fra tv, skærm og læsning og helst ligge med nedrullede gardiner i 14 dage, har andre fået besked på, at de bare skal køre videre, som de plejer. Derfor efterlyser hun nogle opdaterede retningslinjer, både for diagnosekriterierne, og for hvordan man skal forholde sig efter en hjernerystelse.

- Man er blevet meget klogere bare inden for de sidste fem år, blandt andet på hvad skal der til for at få en hjernerystelse. I nogle af diagnosekriterierne står der for eksempel, at man skal have været bevidstløs, og det ser vi stadig, at nogle læger bruger som kriterie, men det er man ved at gå væk fra. Man diskuterer også, hvorvidt man kan få en hjernerystelse, selvom man ikke har slået hovedet direkte mod en genstand, eksempelvis ved et piskesmæld. Det kan jo blandt andet have en afgørende betydning for den enkelte rent forsikringsmæssigt, fortæller hun.

Hvad skal man gøre, hvis symptomerne ikke forsvinder efter nogle måneder?

Det er ofte en god idé at henvende sig til sin egen læge, så der bliver fulgt op på ens situation - det gælder både indledningsvist og løbende, hvis symptomerne ikke forsvinder af sig selv. Lægen har mulighed for at rådgive omkring symptomerne eller lave en henvisning.

Hvis symptomerne ikke forsvinder, kan man have brug for mere hjælp til at nedbringe og håndtere sine symptomer på en god måde og til at kunne vende tilbage til dagligliv og job. Her har man mulighed for at henvende sig til specialiserede centre, som for eksempel Center for Hjerneskade i København eller kontakte sin kommune og høre, hvilke muligheder de kan tilbyde ift. en videre behandling. Men det overordnede råd er fortsat det samme: Vend langsomt tilbage til dine normale hverdagsaktiviteter, men i et tempo hvor du undgår at fremprovokere symptomer.

Du kan hente hjælp hos Hjernerystelsesforeningen

Hjernerystelsesforeningen er en forening, der arbejder for at skabe bedre vilkår for folk, der har fået hjernerystelse og deres pårørende. Det handler dels om at påvirke beslutningstagerne til at få gjort noget ved de mangelfulde retningslinjer på området og dels om at hjælpe den ramte til et så godt liv som muligt med de udfordringer, der nu engang er knyttet til det at have en hjernerystelse. Som medlem kan man få rådgivning og møde andre, der måske har de samme udfordringer som en selv.