

# Hjernerystelse – og hvad så?

En håndbog for forældre og børn



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



Denne håndbog 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

Håndbogen er inspireret af og delvist oversat fra „Concussion & You, A Handbook for Parents and Kids“, Holland Bloorview Kids Rehabilitation Hospital, Concussion Centre, Canada.

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

Version 1, april 2019

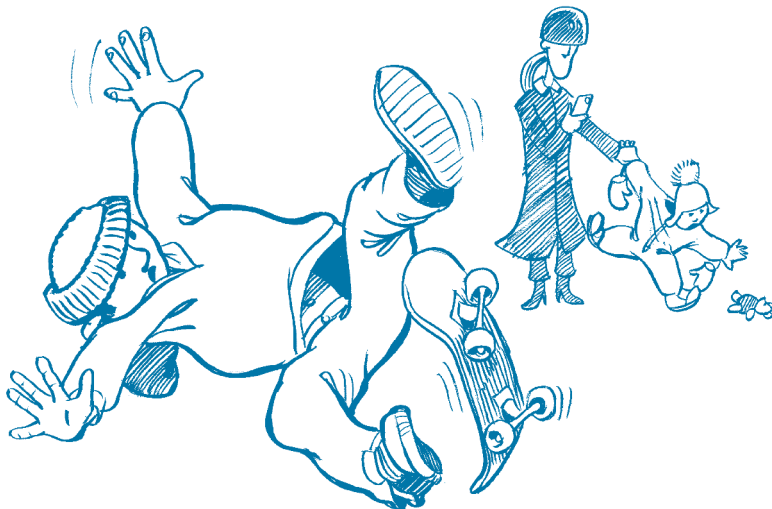


**Hjernerystelsesteamet**

på Neurocenter for Børn og Unge v. Center for Hjerneskade  
Tlf. 35 32 90 06 • [www.cfh.ku.dk](http://www.cfh.ku.dk)

# Indholdsfortegnelse

Om håndbogen .....	4
Introduktion .....	5
Hjernerystelse – hvad er det? .....	6
Hvad skal du være opmærksom på efter en hjernerystelse? .....	7
Du har fået en hjernerystelse – hvad kan du gøre for at få det bedre? .....	9
Hvad er et energiregnskab? Hvorfor er det en god ide? .....	10
De 4 S'er .....	11
Søvn .....	12
Skærm/læsning .....	13
Kost .....	14
Pauser/afslapning .....	15
Start i skole igen .....	16
Når du er tilbage i skolen .....	17
Fritidsaktiviteter og sport .....	18
Hvordan vender jeg tilbage til det, jeg kunne før? .....	21
Energiregnskab .....	22
Tilbage til fritidsaktiviteter og sport .....	24
Vejrtrækningsøvelser .....	26
Afspænding .....	26



## Om håndbogen

### I håndbogen kan du læse om:

- Hvad en hjernerystelse er
- Hvad man skal være opmærksom på
- Hvad man kan gøre for at få det bedre
- Hvordan man bedst kommer tilbage til skole
- Hvordan man kommer i gang med fritidsaktiviteter og sport igen

Bagerst i håndbogen kan du finde skemaer, som du kan bruge bl.a. til at registrere, hvordan du har det. Du kan enten kopiere siderne direkte fra håndbogen eller hente dem på [www.cfh.ku.dk](http://www.cfh.ku.dk). Du kan også finde eksempler på afslapningsøvelser.

### HUSK!

Informationen i denne håndbog er generel. Det vil sige, at alt ikke nødvendigvis passer på dig. Brug det du kan og tilpas det, så det passer til dit liv.

Hvis du har særlige spørgsmål om din hjernerystelse og dit forløb, skal du kontakte din læge.

## Introduktion

Denne håndbog er skrevet som en hjælp til dig, der har fået en hjernerystelse. Den handler om, hvordan du bedst forholder dig til de symptomer, du har, og hvad du kan gøre for at få det bedre.

Håndbogen kan bruges både, hvis du er barn eller ung og for nyligt har fået en hjernerystelse – eller hvis du er forælder, lærer eller træner for en, som har fået en hjernerystelse. Du vil her kunne finde råd og vejledning til, hvordan man skal forholde sig, hvad man kan gøre for at få det bedre, og hvordan man mest hensigtsmæssigt genoptager aktiviteterne i hverdagen.

Det er forskelligt, hvor lang tid det tager at komme sig efter en hjernerystelse. De fleste børn og unge kommer sig i løbet af nogle få dage eller uger (op til 4 uger er normalt for børn og unge), men for nogle varer det længere tid.

Det er vigtigt at vide, at helingen efter en hjernerystelse er en proces – og ikke altid en hurtig proces.

Håndbogen er primært rettet mod skolebørn (6-18 år). Mindre børn kan ikke på samme måde give udtryk for, hvordan de har det, hvis de f.eks. har hovedpine. Mange af de råd og meget af den vejledning, der er beskrevet her, vil derfor være sværere at bruge på mindre børn. En del af informationen kan dog være nyttig alligevel, så søg gerne inspiration.

## Hjernerystelse – hvad er det?

Man kan få en hjernerystelse, når man slår hovedet, får et slag på kroppen eller halsen f.eks. hvis man falder eller løber ind i noget. Når et slag rammer, bevæger hjernen sig frem og tilbage inde i kraniet. Hvis bevægelsen er kraftig nok, kan hjernen „slå sig“, og man får en hjernerystelse. Denne påvirkning har indflydelse på, hvordan din hjerne arbejder, og det betyder, at din hjerne og din krop fungerer og føles anderledes.

### 6 ting du bør vide om hjernerystelse:

1. En hjernerystelse er en fysisk påvirkning af hjernen, som ikke kan ses på røntgen eller hjerneskaninger.
2. Du kan godt få en hjernerystelse, selv om du ikke har mistet bevidstheden.
3. Symptomer på hjernerystelse er ikke kun fysiske (hovedpine osv.). De kan også påvirke dit humør og den måde, du reagerer på (bliver nemmere vred, har svært ved at koncentrere dig osv.).
4. De fleste kommer sig hurtigt over en hjernerystelse (få dage op til 4 uger), men for nogle varer symptomerne dog længere end 4 uger.
5. Børns hjerner er ikke færdigudviklede og kræver særlige hensyn for at komme sig.
6. Det er vigtigt at give både din krop og din hjerne ro til at komme sig.



## Hvad skal du være opmærksom på efter en hjernerystelse?

Der er ikke nødvendigvis sammenhæng mellem, hvor hårdt du har slået hovedet, og hvor kraftige dine symptomer er, eller hvor lang tid det tager at komme sig. De fleste børn og unge kommer sig i løbet af et par dage op til 4 uger.

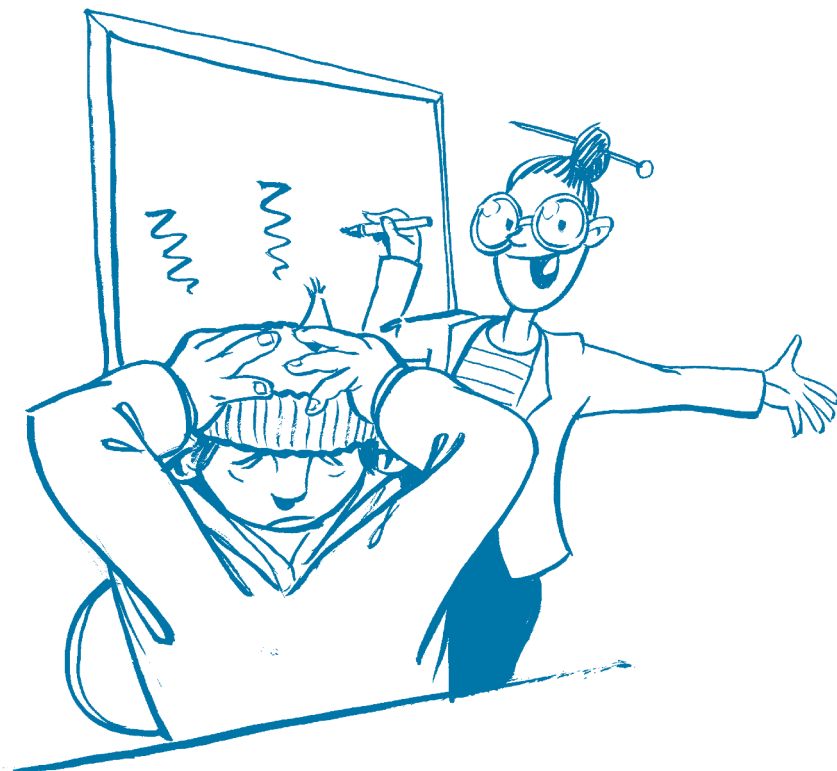
Modellen nedenfor viser de almindelige symptomer efter en hjernerystelse. Symptomerne påvirker hinanden, så hvis du f.eks. er meget træt, kan du opleve, at dine problemer med at kunne holde koncentrationen er værre, end hvis du er frisk. Ligesom at f.eks. hovedpine kan blive værre, hvis du laver noget, hvor du skal koncentrere dig.

Ved at tage dine symptomer alvorligt og tage hensyn til, hvordan du har det, sikrer du, at din krop og dit hoved får den nødvendige hvile, og dermed hjælper du dig selv til at få det bedre.

FYSISKE	KOGNITIVE	EMOTIONELLE	SØVN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hovedpine</li><li>• Kvalme/opkast</li><li>• Svimmelhed</li><li>• Lyd- og lysfølsomhed</li><li>• Synsfunktion</li><li>• Ekstrem træthed</li><li>• Smerter</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Koncentrationsproblemer</li><li>• Hukommelsesproblemer</li><li>• Hurtig udtrætning</li><li>• Nedsat opmærksomhed</li><li>• Indlæringsbesvær</li><li>• Langsommere tænkning</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tristhed</li><li>• Angst</li><li>• Irritabilitet</li><li>• Aggression</li><li>• Ændret personlighed</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ændret søvn</li><li>• Insomni (svært ved at falde i søvn)</li><li>• Hypersomni (overdrevent søvnbehov)</li></ul>

For at du kan tilpasse dit aktivitetsniveau til det, hjernen kan klare, er du nødt til at vide, hvordan du bliver påvirket af det, du gør.

I håndbogen skriver vi en del om, at du skal være opmærksom på, hvordan du har det både før, under og efter en aktivitet. Det er vigtigt, fordi du ikke altid kan mærke det i situationen, hvis du laver for meget. Nogle gange kan man først mærke det bagefter, måske endda først dagen efter. Når du har lavet for meget, vil det ofte mærkes ved, at dine symptomer f.eks. hovedpine, svimmelhed eller lignende bliver værre.





## Du har fået en hjernerystelse – hvad kan du gøre for at få det bedre?

Nogle kommer sig hurtigt over en hjernerystelse – for andre tager det længere tid. Det er svært at forudsige, hvor lang tid en hjernerystelse vil påvirke dig. Der er dog nogle overordnede råd, som kan hjælpe dig med at vende tilbage til dit almindelige liv.

På de næste sider får du råd om og ideer til, hvordan du kan passe på dig selv efter hjernerystelsen, hvordan du holder regnskab med din energi, sover godt, får sluppet af og på en god måde vender tilbage til skole og fritidsaktiviteter. Rådene her er generelle – nogle kan du bruge, og nogle skal måske justeres for at passe til dig.

Det er helt almindeligt og ikke nødvendigvis farligt, at de symptomer, du har, øges, når du laver noget fysisk, koncentrationskrævende osv. Det gør ikke noget, så længe symptomerne forsvinder eller mindskes igen, når du har hvilet dig. Den tid, du skal bruge på at komme dig, skal „passe med“ den tid, du har været aktiv. F.eks. hvis du har spillet fodbold i 20 minutter, nytter det ikke, at du er helt udmattet i 3 timer. Hvis symptomerne forværres kraftigt eller ikke aftager igen, har du nok lavet lidt (eller meget) for meget.



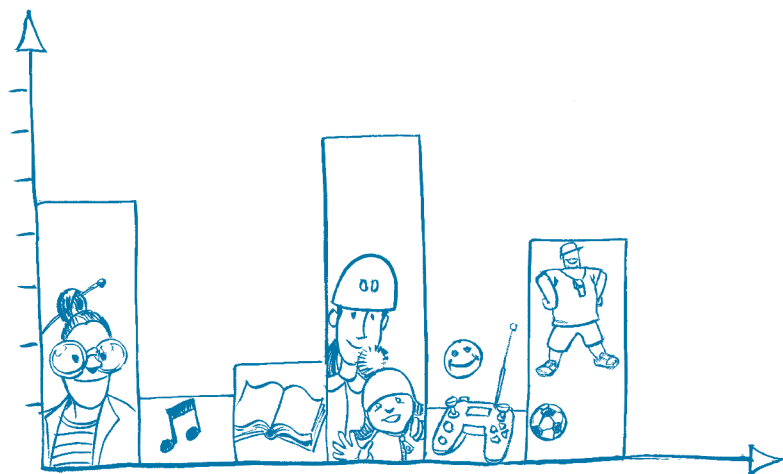
## Hvad er et energiregnskab? Hvorfor er det en god ide?

Vi bruger energi på alt, hvad vi laver; at tage bad, spise morgenmad, snakke med vennerne, gå i skole, dyrke sport, høre musik/radio, læse en bog, se billeder på en computer/mobil osv.

Noget af det, vi laver, kan vi godt mærke „koster“ energi. Andet kan vi som regel ikke mærke så meget. Efter en hjernerystelse er det sværere for din hjerne at gøre de ting, du tidligere gjorde helt automatisk (uden at tænke over det). Derfor tager helt almindelige ting ofte længere tid, når du har fået en hjernerystelse.

For at have energi til de ting, du skal og gerne vil, kan det være en god ide at lave et energiregnskab.

Et energiregnskab er et regnskab over, hvor meget energi du har til rådighed, og hvor meget energi de forskellige aktiviteter koster dig. Ved at lave et energiregnskab holder du øje med, at du har nok fysisk og mental energi til at klare dig hele dagen.



## Du kan bruge de 4-S'er til at lave dit regnskab

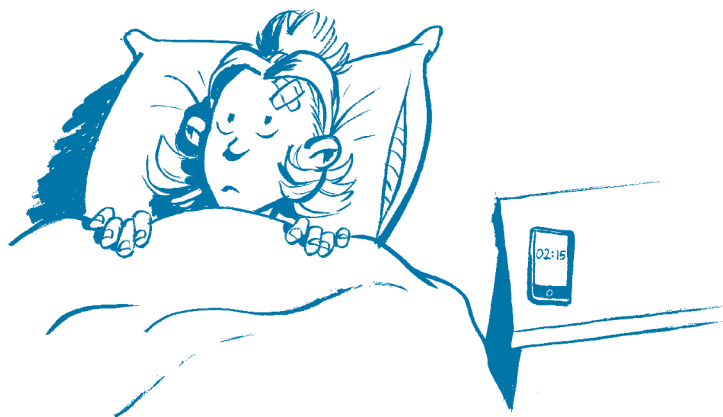
1. **Sorter** de daglige aktiviteter og beslut, hvilke der er vigtigst, og hvilke der kan vente
2. **Skemalæg** hvordan du får gjort de ting, du skal.
3. **Små skridt** - Hold pauser og del dine aktiviteter op i flere mindre opgaver.
4. Find **Situationer/steder**, hvor du bliver forstyrret mindst muligt, eller der sker mindst muligt omkring dig.

<b>SORTER</b>	<p><b>#1 Hvad er vigtigt?</b></p> <p>Beslut dig for, hvad der er vigtigst – og hvad du er i stand til, sådan som du har det her og nu</p> <p><b>Del de daglige aktiviteter op i:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vigtigt - skal gøres i dag.</li><li>• Mindre vigtigt – kan gøres i løbet af de næste par dage.</li><li>• Til senere – kan gøres i løbet af ugen/måned.</li><li>• Kan udskydes - vente til du har det bedre.</li><li>• Her behøves hjælp – kan nogen gøre det for dig?</li></ul>
<b>SKEMALÆG</b>	<p><b>#2 Hvornår skal du gøre hvad?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Læg en plan for det du skal i dag/i løbet af ugen.</li><li>• Gør de ting der kræver mest energi på det tidspunkt af dagen, hvor du har det bedst.</li><li>• Gør pauser til en del af din rutine.</li><li>• Planlægning gør, at du sparer mental energi og hjælper dig til at huske på, <b>hvad</b> du skal gøre <b>hvornår</b> gennem dagen.</li></ul>
<b>SMÅ SKRIDT</b>	<p><b>#3 Hvordan vil du gøre det?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hold pauser, hvis du ikke har det godt.</li><li>• Afsæt ekstra tid, - ting tager ofte længere tid efter en hjernerystelse.</li><li>• Accepter, at ting ikke bliver færdige på én gang.</li><li>• Planlæg ud over hele dagen så du f.eks. ikke laver for meget om formiddagen og bruger al din energi dér.</li></ul>
<b>SORTER SITUATION/STED</b>	<p><b>#4 Hvor vil du gøre det?</b></p> <p>Dine omgivelser har betydning for, hvordan du har det:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Larmende, travle og distraherende omgivelser gør det svært at koncentrere sig – og vil koste mere energi.</li><li>• Tænk på hvor du befinder dig – og hvor du bedst placerer dig i rummet/omgivelserne.</li><li>• Søg pauser et roligt sted ind imellem.</li></ul>

## Søvn

Efter en hjernerystelse bliver mange rigtig trætte og har brug for at sove meget. Det er helt fint, fordi hjernen på dette tidspunkt har brug for mere ro, men efter et par dage er det vigtigt, at du ikke sover så meget, at du ikke kan sove om natten.

Selvom man er meget træt, kan man godt have svært ved at falde i søvn.



Det kan derfor være godt at være opmærksom på at:

- stå op og gå i seng på samme tid – hver dag
- sove i et stille, mørkt og køligt værelse
- undgå for mange små lure i løbet af dagen, da du ellers kan risikere ikke at kunne sove om aftenen. Hvis du har brug for en lur, må den ikke være længere end 1 time
- undgå cola/energidrik (koffein) og skærm før sengetid
- få en afslappende gå-i-seng rutine

Hvis du har svært ved at sove, så tal med dine forældre eller en anden voksen om det. De kan måske hjælpe dig, og det er bedst, hvis de ved, hvordan du har det.

## Skærm/læsning

I dagene lige efter du har fået hjernerystelse, er det godt ikke at bruge dine øjne for meget til at læse og se på skærm. Måske skal du slet ikke bruge skærm, hvis du får det rigtig dårligt af det. Når de første dage er gået, kan du prøve forsigtigt, hvordan det er for dig at bruge dine øjne til at læse og se på skærm med.

Husk at man ikke altid kan mærke med det samme, når noget er for meget. Der er derfor en god ide at starte med kort tid ad gangen og se, om du får det dårligt bagefter (både lige bagefter og dagen efter). Dvs. de første gange skal du stoppe efter 5-10 minutter og vente til dagen efter med at prøve igen.

Når du skal finde ud af, hvordan det er for dig at være på skærm, så gør således:

- Start med kort tid – måske 5-10-15 minutter.
- Læg mærke til hvordan du har det, mens du er på skærm/læser og bagefter (f.eks. bliver du træt, får ondt i hovedet, kvalme, bliver du irriteret eller andet?)
- Hvis du får det værre (se ovenfor), så skru ned for tiden – hvis du er ok, så kan du skrue gradvist op.
- Du kan langsomt bruge mere tid på skærm/læsning, hvis du ikke får det dårligt af det.



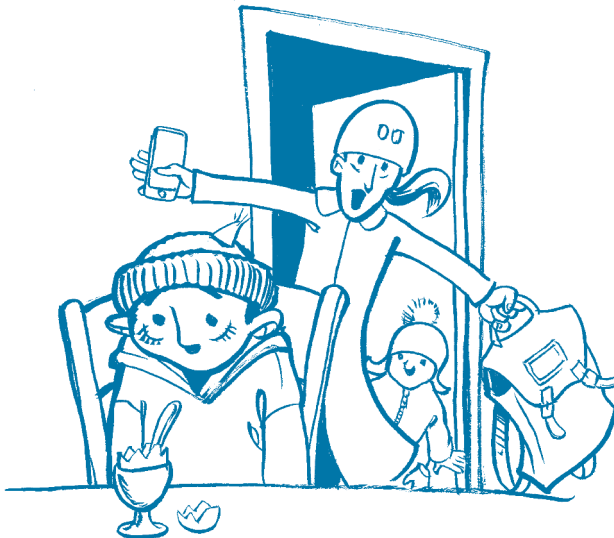
## Kost

Den mad vi spiser, giver os energi, som både kroppen og hjernen skal bruge for at kunne fungere godt. Det er altid vigtigt at spise sundt og varieret, og efter en hjernerystelse er det også godt at være opmærksom på, at du får en sund og varieret kost. Det er ikke godt at leve af cola og citronmåner.

### HUSK

- Spis varieret
- Spis regelmæssigt og gerne sunde snacks, hvis du har brug for noget mellem måltiderne.
- Husk at få de sunde kulhydrater – hjernen har brug for kulhydrater dvs. fuldkornsbrød og sukker fra frugt og grøntsager
- Drik vand regelmæssigt i løbet af dagen

Nogle har rigtig meget kvalme efter hjernerystelsen, og så kan det være svært at huske at spise, men det er stadig vigtigt at få energi og vigtigt, at det bliver så god energi som muligt.



## Pauser/afslapning

Du kan sikkert klare mange af de samme ting, som du kunne inden din hjernerystelse. Du kan dem nok bare i kortere tid – måske endda i rigtig kort tid ad gangen. Ved at holde pauser kan du spare lidt på energien og få den til at holde længere.

Det er din hjerne, der har brug for en pause, så du skal lave noget, hvor du ikke bruger din hjerne. Vi kan ikke tømme hovedet for tanker, men vi kan lade være med at involvere os i alle vores tanker, mens vi holder pause.



Det er dog ikke altid så nemt. Her er nogle ideer til, hvad du kan gøre som pause:

- Tegne/farvelægge
- Puslespil
- Gå tur
- Vejtrækningsøvelser
- Lytte til rolig musik
- Afspænding
- Gå tur med hunden

For nogle kan det være afslappende at se tv/være på skærm. Men det kommer an på, hvordan du har det med at bruge dine øjne.

Du kan finde eksempler på både afspændingsøvelse og vejtrækningsøvelse bagerst i bogen.

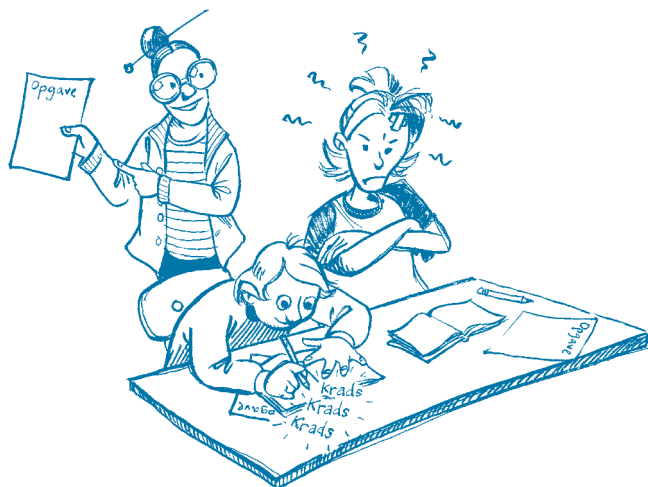
## Start i skole igen

Som vi har nævnt, er det forskelligt, hvor hårdt man er ramt efter sin hjerneystelse, og hvor lang tid det tager at komme sig. Hvis du er kommet dig fuldstændigt i løbet af et par dage eller uger, så starter du bare i skole der og ser, hvordan det går.

Hvis du efter nogle uger stadig oplever symptomer og f.eks. har svært ved at koncentrere dig, bliver hurtigt træt, får hovedpine eller lignende, så er her nogle råd til, hvordan du kan begynde at gå i skole igen, så du ikke forværrer dine symptomer.

Vi anbefaler, at du vender gradvist tilbage til skolen. Det koster meget energi at være i skole, både i timerne og i frikvartererne. Du kan derfor have brug for f.eks. at holde flere pauser, kunne sidde et roligt sted, få tilpasset/ændret opgaverne eller andet, som gør det mindre anstrengende for dig.

Det kan være en god ide, at du sammen med din lærer lægger en plan for, hvor meget du skal gå i skole, og hvilke timer du skal deltage i, samt om kravene til dig skal justeres i forhold til, hvad du kan klare. I takt med at du får det bedre, kan I sammen tilpasse planen og kravene, så du gradvis kan deltage mere og mere.





For nogle er det sværeste ved at være i skole at koncentrere sig om det faglige. For andre er det mest udfordrende at være i den larm og uro, der er i både klasseværelse og skolegård. Afhængig af hvad der er sværest for dig, må du og dine forældre vurdere, hvornår du er klar til at starte i skole igen.



### Når du er tilbage i skolen, er det godt:

- At have en kontaktperson (lærer), der kan dele informationen om din skade og de aftaler, I har lavet, med resten af lærerteamet.
- At have et sted til at holde pauser.
- At have daglige/ugentlige snakke med kontaktpersonen om, hvordan det går, og om planen skal justeres.
- At prioritere hvilke lektioner du deltager i, hvis du ikke har overskud til alle.
- At sørge for, at der er en plan for, hvad du gør, hvis dine symptomer kommer tilbage – pause, gå hjem eller andet.
- At prøve ikke at undgå de samme fag hele tiden, men få hjælp til at gøre dem lettere.

For mere udførlig beskrivelse se folderen

„*At starte i skolen igen efter en hjernerystelse*“ på [www.cfh.ku.dk](http://www.cfh.ku.dk)

## Fritidsaktiviteter og sport

Når du er kommet godt i gang med skolen og dit sociale liv, kan du begynde at vende tilbage til dine fritidsaktiviteter og din sport.

Du skal tænke over, at selvom du måske synes, at det er sjovere at gå til spejder, teater eller arbejde end at gå i skole, så er det lige så anstrengende for din hjerne.

Du kan bruge de samme strategier, som da du startede i skole igen:

- Fortæl hvordan du har det
- Hold pauser - aftal et sted, hvor det kan lade sig gøre
- Hvis du har mange fritidsaktiviteter, så start op med én ad gangen. Den mindst anstrengende først.



## Sport

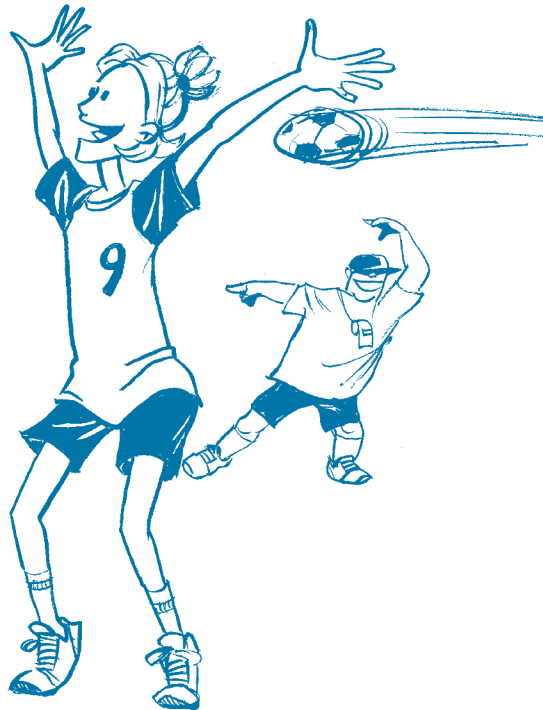
Hvis du dyrker en sport, hvor risikoen for en ny hjernerystelse er stor, bør du vente med at gå i gang, indtil dine symptomer er HELT væk. Ellers kan du starte, når du er kommet godt i gang med din skole, og du har overskud og energi til det.

Start gradvist op – ligesom med skolen.

- Aftal med dine forældre og din træner hvor tit du skal træne, hvor lang tid ad gangen, skal du være med til det hele osv.
- Hold pauser undervejs i træningen.
- Fortæl dine holdkammerater hvordan du har det

Det kan være *rigtigt* svært at mærke, hvordan din sport påvirker dig, mens du er aktiv.

- Derfor skal du holde dig til den plan, der er lagt (du må gerne gøre mindre men ikke mere).
- Bliv ikke forskrækket, hvis du får det dårligt. Så skal planen bare justeres lidt ned.





## Hvordan vender jeg tilbage til det, jeg kunne før?

Det kan være svært at finde ud af, hvad man skal gøre, og i hvilken rækkefølge man skal gøre tingene, når man gerne vil have det bedre efter en hjernerystelse.

### Energiregnskab

Det kan være en hjælp at lave en oversigtsplan for, hvad du skal gøre i løbet af dagen, og hvornår du skal gøre det. Ved at skrive det i et skema kan du sørge for, at du ikke kommer til at planlægge for meget på en dag, og du kan skrive pauserne ind, så du er sikker på, at du får dem holdt. Du kan lave dit dagsskema aftenen før, og føre regnskab med, hvad du egentlig fik gennemført, når dagen er slut. Du skal også registrere, hvordan du havde det efter aktiviteterne. Skemaet kan hjælpe dig med at organisere din dag på en god måde og finde ud af, hvilke aktiviteter, der får dig til at have det bedst/værst.

Når du skal lave dit energiregnskab, er det vigtigt at vide, hvad de enkelte aktiviteter koster af energi. Det hjælper dig til at sikre, at du har nok energi til at gennemføre **alle** dagens aktiviteter – og dermed hjælper du din hjerne med at komme sig.

Du kan bruge dagsskemaet på side 22 til at få overblik over din dag.

Tid	Planlagte aktiviteter	Gennemførte aktiviteter	Hjernerystelsessymptomer
07-08			Symptom: _____ <input type="checkbox"/> Ingen forandring <input type="checkbox"/> Forbedring <input type="checkbox"/> Forværring
08-09			Symptom: _____ <input type="checkbox"/> Ingen forandring <input type="checkbox"/> Forbedring <input type="checkbox"/> Forværring
09-10			Symptom: _____ <input type="checkbox"/> Ingen forandring <input type="checkbox"/> Forbedring <input type="checkbox"/> Forværring
10-11			Symptom: _____ <input type="checkbox"/> Ingen forandring <input type="checkbox"/> Forbedring <input type="checkbox"/> Forværring
11-12			Symptom: _____ <input type="checkbox"/> Ingen forandring <input type="checkbox"/> Forbedring <input type="checkbox"/> Forværring
12-13			Symptom: _____ <input type="checkbox"/> Ingen forandring <input type="checkbox"/> Forbedring <input type="checkbox"/> Forværring
13-14			Symptom: _____ <input type="checkbox"/> Ingen forandring <input type="checkbox"/> Forbedring <input type="checkbox"/> Forværring
14-15			Symptom: _____ <input type="checkbox"/> Ingen forandring <input type="checkbox"/> Forbedring <input type="checkbox"/> Forværring
15-16			Symptom: _____ <input type="checkbox"/> Ingen forandring <input type="checkbox"/> Forbedring <input type="checkbox"/> Forværring

Tid	Planlagte aktiviteter	Gennemførte aktiviteter	Hjernerystelsessymptomer
16-17			Symptom: _____ <input type="checkbox"/> Ingen forandring <input type="checkbox"/> Forbedring <input type="checkbox"/> Forværring
17-18			Symptom: _____ <input type="checkbox"/> Ingen forandring <input type="checkbox"/> Forbedring <input type="checkbox"/> Forværring
18-19			Symptom: _____ <input type="checkbox"/> Ingen forandring <input type="checkbox"/> Forbedring <input type="checkbox"/> Forværring
19-20			Symptom: _____ <input type="checkbox"/> Ingen forandring <input type="checkbox"/> Forbedring <input type="checkbox"/> Forværring
20-21			Symptom: _____ <input type="checkbox"/> Ingen forandring <input type="checkbox"/> Forbedring <input type="checkbox"/> Forværring
21-22			Symptom: _____ <input type="checkbox"/> Ingen forandring <input type="checkbox"/> Forbedring <input type="checkbox"/> Forværring
22-23			Symptom: _____ <input type="checkbox"/> Ingen forandring <input type="checkbox"/> Forbedring <input type="checkbox"/> Forværring
23-24			Symptom: _____ <input type="checkbox"/> Ingen forandring <input type="checkbox"/> Forbedring <input type="checkbox"/> Forværring

## Tilbage til fritidsaktiviteter og sport

Når du er kommet i gang i skolen og med dine sociale aktiviteter, kan du begynde at tænke på at genoptage dine fritidsaktiviteter og din sport. Afhængig af hvad du går til, og hvordan du har det, kan det være en hjælp at notere, hvad du lavede, hvor lang tid du var i gang, og hvordan du havde det undervejs eller bagefter.

Du kan score dine symptomer på en skala fra 0 – 10, hvor 0 = jeg mærker ingenting og 10 = jeg mærker det værst mulige.

DATO	AKTIVITET Vær præcis	VARIGHED (i minutter)	SYMPTOMER Score (1-10)	RESULTAT
				<input type="checkbox"/> Ingen øgning af symptomer <input type="checkbox"/> Øgede symptomer under aktiviteten <input type="checkbox"/> Øgede symptomer efter aktiviteten Hvor lang tid efter: _____ <b>Hvilke symptomer:</b> Symptom 1: _____ Symptom 2: _____ Symptom 3: _____
				<input type="checkbox"/> Ingen øgning af symptomer <input type="checkbox"/> Øgede symptomer under aktiviteten <input type="checkbox"/> Øgede symptomer efter aktiviteten Hvor lang tid efter: _____ <b>Hvilke symptomer:</b> Symptom 1: _____ Symptom 2: _____ Symptom 3: _____



DATO	AKTIVITET Vær præcis	VARIGHED (i minutter)	SYMPTOMER Score (1-10)	RESULTAT
				<input type="checkbox"/> Ingen øgning af symptomer <input type="checkbox"/> Øgede symptomer under aktiviteten <input type="checkbox"/> Øgede symptomer efter aktiviteten Hvor lang tid efter: _____ <b>Hvilke symptomer:</b> Symptom 1: _____ Symptom 2: _____ Symptom 3: _____
				<input type="checkbox"/> Ingen øgning af symptomer <input type="checkbox"/> Øgede symptomer under aktiviteten <input type="checkbox"/> Øgede symptomer efter aktiviteten Hvor lang tid efter: _____ <b>Hvilke symptomer:</b> Symptom 1: _____ Symptom 2: _____ Symptom 3: _____
				<input type="checkbox"/> Ingen øgning af symptomer <input type="checkbox"/> Øgede symptomer under aktiviteten <input type="checkbox"/> Øgede symptomer efter aktiviteten Hvor lang tid efter: _____ <b>Hvilke symptomer:</b> Symptom 1: _____ Symptom 2: _____ Symptom 3: _____

## Vejrtrækningsøvelse

Vejrtrækningsøvelser handler om at give ro i kroppen og i hovedet. Der findes rigtig mange forskellige vejrtrækningsøvelser. Her er et eksempel:

Sæt dig eller læg dig, så du er afslappet og ikke spænder eller får ondt. Luk øjnene.

Træk vejret roligt ind og ud. Læg mærke til din vejrtrækning; er den hurtig eller langsom? er den oppe i halsen eller nede i maven? Der er ikke noget rigtigt eller forkert, blot en vejrtrækning. Du skal ikke trække vejret på en speciel måde, bare ind og ud som du plejer.

Nu tæller du inden i dig selv, hver gang du puster ud. Dvs. træk vejret ind, pust ud, mens du tæller 1 (ikke højt), træk vejret ind, pust ud, mens du tæller 2, sådan fortsætter du helt op til 10. Når du er kommet til 10, tæller du baglæns ned til 0. Sådan fortsætter du med at tælle op til 10 og ned til 0 i den tid du har valgt.

Du kan starte med kort tid (3-4 minutter) og langsom øge (10-15 minutter).

Øvelsen kan f.eks. bruges i en hvilepause, eller hvis du har svært ved at falde til ro.

## Afspændingsøvelse

Afspænding handler om at få ro i kroppen og om at lade roen brede sig til hjernen også.

Man kan gøre det på mange måder. Her er et eksempel:

Læg dig på en madras eller et tæppe med lukkede øjne, træk vejret roligt og forestil dig, at du er et rart sted. Det kan være et sted du kender eller bare fantasi. Forestil dig hvordan der lugter (havvand, blomster, græs osv.), er der varmt eller koldt (mærk fornemmelsen i kroppen), hvad kan du se, høre osv.

Der er ikke noget rigtigt eller forkert. Du skal bare prøve, om du kan være i denne forestilling lidt tid. Hvis det er svært, kan du starte med 5-10 minutter (sæt en alarm). Når du får nemmere ved det, kan du bruge 15-20 minutter.

Dette er bare to eksempler. Du kan også finde både vejtræknings- og afspændingsøvelser på internettet, YouTube, bøger og apps. F.eks. [www.breaks.dk](http://www.breaks.dk)



## 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

I denne håndbog har vi givet råd og vejledning, som gerne skulle hjælpe dig til at få det bedre efter din hjernerystelse. Hvis du og din familie synes, at det er svært at finde rundt i rådene, eller du bare ikke får det bedre, så kan det være, at du har brug for lidt mere hjælp og/eller professionel vurdering og vejledning.

Behandling af langvarige følger af hjernerystelse på Center for Hjernesgade foregår ved, at barnet eller den unge følges af et tværfagligt team med fokus på at behandle både de psykologiske og fysiologiske vanskeligheder/problemer efter hjernerystelsen. Målet er at få barnet eller den unge tilbage til hverdagen. Nogle børn/unge har behov for et særligt tilrettelagt træningsprogram for at kunne komme tilbage.

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

Amagerfælledvej 56 A • 2300 Kbh S • Tlf. 35 32 90 06 • [www.cfh.ku.dk](http://www.cfh.ku.dk)