

Hjernerystelse - børn og unge

Til patienter og pårørende

Patientinformation

Når dit barn har været udsat for et slag mod hovedet, kan barnet få en hjernerystelse.

Hjernerystelse kan have en eller flere tilstande:

- Kortvarig bevidstløshed
- Hukommelsestab i en kort periode
- Hovedpine
- Svimmelhed
- Kvalme og opkastning
- Øget træthed
- Lys- og lydfølsomhed

De første 48 timer

Dit barn er blevet undersøgt for hjernerystelse, og der vurderes, at barnet kan komme hjem. Dit barn skal være under opsyn af en voksen de næste 24 timer. Barnet må gerne sove, men bør vækkes to gange i løbet af natten. Barnet skal vågne og reagere naturligt på at blive vækket.

De næste 24-48 timer skal barnet have:

- Ro og tilstrækkelig søvn
- Begrænsning af ydre stimuli
- Ingen TV eller computer/mobil/tablet

Barnet må gerne bevæge sig i et roligt tempo i hjemmet. Lave stille aktiviteter såfremt det ikke provokerer symptomerne.

Hvis dit barns tilstand forværres i løbet af de næste døgn, skal I kontakte egen læge eller lægevagten.

Medicin

Dit barn vanlige medicinforbrug samt brug af smertestillende medicin bør drøftes med lægen.

48 timer efter hjernerystelsen

Genoptag gradvis de aktiviteter barnet er vant til at gøre. Start med de hjemlige aktiviteter, evt.



med en daglig gåtur. Hvis symptomerne forværres har barnet gjort for meget, og har brug for et hvil. Juster herefter niveauet. Det er vigtigt, at det er en voksen, der hjælper barnet med at finde et passende niveau, idet barnet kan have svært ved at justere og kan gøre for meget.

Tilbage til hverdagen og skole

Efter hjernerystelsen har hjernen brug for ro, men symptomerne efter hjernerystelse er ikke farlige i sig selv. Det betyder, at aktiviteter, der ikke forværrer symptomerne er ok. Det er vigtigt at komme tilbage til hverdagen. Barnet kan i en periode være mere træt - dette er helt normalt. Ved forværring bør man skrue ned til det aktivitetsniveau, der ikke forværrer symptomerne, hvorefter man forbliver et døgn. Det er individuelt, hvor hurtig man er tilbage til en normal hverdag igen. Det er vigtigt, at aktiviteterne genoptages gradvist (figur, s. 2).

Sport

Barnet skal først være tilbage i skole uden symptomer, før sport/idræt genoptages. Ved forværring nedjusteres niveauet til det, der ikke forværrer symptomerne, hvorefter aktiviteten justeres op igen.

Hjernerystelse - børn og unge

Kontakt os hvis dit barn oplever symptomer 2-3 uger efter hjernerystelsen

Såfremt dit barn har vedvarende symptomer efter 2 uger, kan du/I tage kontakt til Fysio- og Ergoterapien på Esbjerg Sygehus, hvor en fysioterapeut vil dig/jer råd og vejledning.

Kontakt Fysio- og Ergoterapien på Esbjerg Sygehus på telefonnummer: 79 18 23 75

I sjældne tilfælde kan dit barn have vedvarende symptomer efter 4 uger. Kontakt her egen læge.

Symptomer du/i skal være særlig opmærksom på:

Akutte komplikationer forekommer sjældent. Du/I skal straks kontakte egen læge eller vagtlæge ved flg. symptomer:

- Stigende meget kraftig hovedpine
- Voldsomme opkastninger
- Tiltagende sløvhed (vanskelig at vække)
- Underlig/uforstående adfærd og tale
- Kramper eller besynderlige muskeltrækninger

Spørg, hvis du er i tvivl

Ved akutte problemer kan du kontakte Lægevagten på 70 11 07 07



Kilde: Danmarks Idrætsforbund