

Hjernerystelse - voksen

Til patienter og pårørende

Patientinformation

Hjernerystelse er en påvirkning af hjernen, der kan komme efter et slag mod hovedet eller en voldsom rystelse af hovedet, nakken eller kroppen.

De fleste kommer sig indenfor 2-3 uger, men nogle oplever, at symptomerne varer længere.

Almindelige symptomer på hjernerystelse:

- Hovedpine
- Spændinger og smerter i nakke og ryg
- Træthed, nedsat energi
- Svimmelhed, kvalme eller opkast
- Lyd- og lysfølsomhed
- Nedsat koncentration og hukommelse

Du er blevet undersøgt for hjernerystelse, og vi har vurderet, at du kan sendes hjem. Du skal være under opsyn af en anden voksen de næste 24 timer.

Hvis symptomerne varer ved

Du kan forvente, at du gradvist får det bedre, og dine symptomer vil forsvinde helt eller delvist i løbet af de første par uger.

Hvis dine symptomer stadig er tilstede efter 4 uger, vil man kalde det længerevarende symptomer efter hjernerystelse, men de fleste vil fortsat opleve bedring.

Kontakt os hvis du stadig oplever symptomer 2-3 uger efter din hjernerystelse

Du kan tage kontakt til Fysio- og Ergoterapien på Esbjerg Sygehus, hvor en fysioterapeut vil tale med dig og spørge ind til, hvordan du har det efter din hjernerystelse samt give dig råd og vejledning ift. dine symptomer.

Kontakt Fysio- og Ergoterapien på telefonnummer: 7918 2375



Symptomer

du skal være særlig opmærksom på

Hvis du oplever nogle af nedstående symptomer, er det vigtigt at kontakte egen læge eller lægevagten på 70110707 med det samme:

- Besvimelse
- Tiltagende hovedpine
- Hyppige eller tiltagende opkastninger
- Tiltagende forvirring
- Svært ved at stå eller gå
- Uforståelig tale
- Kramper
- Lammelser
- Synsforstyrrelser
- Sivende væske/blod fra ører eller næse

Hjernerystelse - voksen

De første 24-48 timer efter hjernerystelsen

- Balance mellem aktivitet og hvile
- Mere søvn
- Begræns skærmtid, dvs. mobil, tablet, computer og tv
- Undgå alkohol

48 timer efter hjernerystelsen

Genoptag gradvis dine vanlige aktiviteter, som du føler du kan. Start med dine almindelige aktiviteter derhjemme eventuelt med korte gåture.

Hvis du oplever en forværring af symptomerne, kan det være tegn på, at du har lavet for meget. Dette er ikke farligt. De aftager eller forsvinder som regel, når du har hvilet.

Symptomerne kan også forstærke hinanden og det er normalt, at symptomerne varierer afhængigt af, hvad du laver.

Balance mellem aktivitet og hvile

Det er vigtigt, at du stille og roligt vender tilbage til de aktiviteter, du plejer at gøre. Du skal både lytte til kroppen og langsomt udfordre dig selv. Du vil måske opleve mere træthed end vanlig, i takt med at du laver mere.

Husk at holde pauser i løbet af dagen.

