

## Observation for hjernerystelse

### Hvad er hjernerystelse:

Hjernerystelse opstår i forbindelse med et kraftigt slag eller stød mod hovedet, hvorved hjernen rystes. Der sker en kortvarig forstyrrelse af nervecellernes og vævets funktion i hjernen. Dette betyder, at dele af hjernens funktioner i større eller mindre grad midlertidigt "kobles fra". Symptomerne er afhængige af sværhedsgrad.

De første dage efter en evt. hjernerystelse, bør man ikke være alene de næste 24 timer. Du og dine pårørende skal være opmærksomme på ændringer i din tilstand som ikke er normale. De fleste får det hurtigt bedre, men enkelte kan få vedvarende problemer.

### Du bør undgå:

De første par dage bør du forholde dig i ro og ikke beskæftige dig med noget som kræver koncentration eller som anstrenger hjernen:

- Længerevarende fjernsynskiggeri, læsning eller skarpt lys/sollys, Computer/Playstation spil og lignende
- Undlad sport og især kontaktsport i mindst 2 uger, eller efter aftale med din læge
- Drik ikke alkohol før symptomerne er forsvundet helt
- Ifølge færdselsloven må man ikke føre bil eller lignende, før man er helt sikker på, at det er forsvarligt
- Vær forsigtig med at tage sovemedicin eller beroligende medicin. Tag kun smertestillende tabletter, hvis det er aftalt med din læge

### Specielt vedrørende børn og spædbørn:

Barnet må gerne sove, blot du sikrer dig, at barnet sover naturligt. Du skal kontrollere barnets tilstand ved at vække det hver 2.-3. Time. Hermed menes, at barnet skal reagere som det plejer på din berøring, når det sover. Er du i tvivl, kan du kontakte egen læge, vagtlægen eller Skadestuen.

### Normale symptomer

*-i forbindelse med en hjernerystelse:*

- Ofte kortvarig bevidstløshed
- Ofte hukommelsestab omkring selve hændelsen
- Hovedpine
- Kvalme og opkastning
- Svimmelhed
- Irritation/kort lunte
- Søvnproblemer - træthed og trang til søvn
- Koncentrationsbesvær

### Unormale symptomer

*-og tegn på forværring:*

- Tiltagende sløvhed og svær at komme i kontakt med
- Uforståelig tale og ændret adfærd, underlig opførsel
- Tiltagende forvirring og uro
- Synsforstyrrelser
- Voldsom hovedpine
- Voldsomme opkastninger
- Der kommer klar væske fra næse eller ører
- Der opstår brillehæmatom (rødsprængt hævelse omkring øjnene)
- Kramper
- Lammelser eller besvær med at styre arme og ben
- Vedblivende gener ved sollys

**Tag til egen læge, vagtlægen eller Skadestuen, hvis der opstår unormale symptomer**