

Petra Boström • Cristina Eklund • Frida Berg
PSYKOLOG SPECIALPEDAGOG FYSIOTERAPEUT

**SKA JAG GASA
ELLER BROMSA?**

En viktig fråga i skolan
efter HJÄRNSKAKNING!

**Samtal med Isak 12 år
som fått HJÄRNSKAKNING:**

- Har du några frågor innan vi slutar?
- Ja, jag undrar om du menar att jag ska gasa eller bromsa?
- Det är bra om du bromsar in lite och lägger dig på en låg växel.
- Du kan sedan växla upp i långsam takt när du mär-bättre.
- Växlar du upp för snabbt är det risk för motorstopp.
- Ah, då förstår jag.

TILLBAKA EFTER
HJÄRNSKAKNING
Ett material från Hjärnkraft

VAD ÄR HJÄRNSKAKNING?

Vad är hjärnskakning?

Petra Boström – psykolog

Hjärnskakning uppstår genom fall eller slag (antingen direkt eller indirekt våld) mot huvudet som gör att hjärnan kommer i rörelse inuti skallen.⁵

Tidigare ingick akut medvetandeförlust i definitionen men numera har man konstaterat att även personer utan avsvimning direkt vid olyckstillfället kan ha andra och ibland långvariga hjärnskaknings-symtom. Idag används termen hjärnskakning ofta synonymt med lätt traumatisk hjärnskada.⁶

Vanliga symtom efter hjärnskakning är huvudvärk, trötthet, yrsel och illamående, ibland med kräkningar.^{7,7} Många upplever också sömnsvårigheter, koordinationsvårigheter, glömska, "tanketörighet" och emotionell irritabilitet den närmaste tiden efter skadan. En del symtom verkar klinga av medan andra kan vara mer ihållande. I en amerikansk studie där barn med hjärnskakning följdes upp under en tolvveckorsperiod visade sig irritabilitet, sömnsvårigheter och koncentrationssvårigheter vara de symtom som var mest ihållande. Ungefär en fjärdedel av barnen hade fortfarande huvudvärk efter en månad och över tjugo procent besvärades även av trötthet. Att känna sig "långsam i tanken" var också vanligt, nästan tjugo procent upplevde detta.

Varför vissa får mer långdragna besvär än andra är i dagsläget okänt men man vet att upprepade tillfällen med slag mot huvudet ökar risken för värre och mer långvariga symtom.⁸ Därför finns riktlinjer för återgång till aktiviteter där man riskerar nya skador på hjärnan (se avsnittet om Återgång till fysisk aktivitet).

Hjärnskakning kan uppstå om huvudet utsätts för yttre våld så att hjärnan kommer i rörelse, t.ex. att skälla ihop med en annan spelare på en idrottsplan men även genom mindre våld såsom att få en boll i huvudet.

