

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 mår bättre. Växlar du upp för snabbt är det risk för motorstopp.
- Aha, då förstår jag.



Innehåll



FÖRORD	3
VAD ÄR HJÄRNSKAKNING?	4
Hjärntrötthet – mental uttrötthet	6
Orsaker till hjärntrötthet	8
Känslomässiga och sociala problem	9
Att förebygga och hantera nedstämdhet	10
Arbetsminne och uppmärksamhet	11
Synpåverkan	12
Tips till dig som lärare	13
ÅTERGÅNG TILL SKOLAN	14
Vad säger skollagen?	14
Vad säger forskningen	16
Övergripande förslag på åtgärder i skolan	17
Åtgärder som kan ingå i en trygghetsram	18
Metakognition	20
Hur kan jag som pedagog hjälpa eleven?	20
Förslag på konkreta åtgärder	22
Visualisering av förslag	28
Vad kan man säga till klasskamraterna?	29
FYSISK AKTIVITET EFTER HJÄRNSKAKNING	30
Återgång till fysisk aktivitet	31
Steg 1-6	32
Avslappning	34
Råd till idrottsläraren	35
OM FÖRFATTARNA	36
VILL DU VETA MER	36
KVALITETSSÄKRING	37
REFERENSER	38
KOPIERINGSUNDERLAG	40-41
OM HJÄRNKRAFT	42

Förord

Hjärnskakning är en av de vanligaste skador som barn råkar ut för. Skadan inträffar oftast när barn faller under lek och idrottsaktiviteter men det kan också vara frågan om trafikolyckor eller olyckor i hemmet. Efter akut omhändertagande i sjukvården är det vanligt att barnet behöver några dagar eller veckor av vila. Sedan kan de allra flesta återgå till skolan och delta i aktiviteter som tidigare, men ibland kvarstår symtomen under längre tid.

Denna skrift bygger på de erfarenheter vi tillägnat oss i mötet med barn som deltagit i rehabilitering efter hjärnskakning. Den bygger också på den forskning vi tagit del av. Idag vet vi att det vid långdragna besvär kan krävas anpassningar i hemmet, skolan och på fritiden för att ge barnet bästa förutsättningarna att tillfriskna.

Inom vården och i olika idrottsförbund har man utarbetat riktlinjer som informerar om hur en gradvis återgång till olika aktiviteter bör ske. Denna information når oftast inte fram till skolpersonalen. Det innebär att barnet ifråga riskerar att inte få rätt stöd i skolan.

Vår förhoppning är därför att denna skrift ska hjälpa skolpersonal och elevhälsoteam att utforma åtgärder som underlättar återgång till skola och fritidsaktiviteter. För att rehabiliteringen ska bli så bra som möjligt är det mycket betydelsefullt att skapa förståelse för de svårigheter och det behov av stöd barn med hjärnskakning kan drabbas av.

Vårt syfte med denna skrift är att ge dig som pedagog kunskap om de svårigheter som kan uppkomma efter en hjärnskakning. Vi vill också föreslå strategier och anpassningar som underlättar inläring och lindrar stress och oro.

Petra Boström

Cristina Eklund

Frida Berg

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.^{2,7} Många upplever också sömnsvårigheter, koordinationssvårigheter, glömska, ”tanketröghet” 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 skalla ihop med en annan spelare på en idrottsplan men även genom mindre våld såsom att få en boll i huvudet.





VANLIGA SYMTOM EFTER HJÄRNSKAKNING:

- huvudvärk • trötthet • yrsel
- illamående, ibland med kräkningar

Den närmaste tiden efter skadan upplever många också:

- sömnsvårigheter
- koordinationssvårigheter
- glömska • "tanketröghet"
- emotionell irritabilitet

En del symtom verkar klinga av medan andra kan vara mer ihållande.

De barn och ungdomar som kommer till vår mottagning beskriver ofta trötthet som det symtom som begränsar dem mest i vardagen.

För vuxna rekommenderar Socialstyrelsen sjukskrivning från ett par dagar upp till fyra veckor efter hjärnskakning.⁹ När det gäller barn brukar man rekommendera vila från både mentalt och fysiskt ansträngande aktiviteter de första 24–48 timmarna efter skadan, för att sedan successivt öka aktivitetsgraden utifrån hur barnet mår (se avsnittet Återgång till skola samt avsnittet Återgång till fysisk aktivitet.) För många handlar det, precis som för vuxna, om några dagar eller veckor, men ibland kvarstår symtom under lång tid efter skadan. Det blir då ofta svårt för vårdnadshavare och andra runt barnet att avgöra om barnet behöver mer vila eller snarare behöver uppmuntras att återgå till sina vanliga aktiviteter. Ska man gasa eller bromsa?

Hjärntrötthet – mental uttrötthet

De barn och ungdomar som kommer till vår mottagning beskriver ofta trötthet som det symtom som begränsar dem mest i vardagen. Trötthet som uppstår efter en hjärnskakning eller annan hjärnskada har ofta en annan karaktär än "vanlig" trötthet.^{10,11} Exempelvis försvinner den inte enkelt efter en stunds vila eller sömn utan personen kan känna sig ständigt trött, eller bli extremt trött av aktiviteter som vanligtvis upplevs som små ansträngningar. Hjärntrötthet är ett uttryck som ofta används i detta sammanhang. *Man kan säga att hjärntrötthet är en extrem form av trötthet som innebär att det går åt betydligt mer energi för att utföra tankearbete än normalt.* Tröttheten blir bättre av vila men det krävs betydligt mer vila än normalt och för vissa kan det ta flera dagar att återhämta sig efter en extra

jobb dag. När tröttheten väl har slagit till finns heller ingen "reserv" att hämta energi ur, utan barnet behöver ofta omedelbart dra sig undan och vila. Eventuell ljud- och ljuskänslighet blir ofta mer påtaglig ju tröttare personen känner sig och stimliga miljöer med många intryck upplevs ofta mycket trötthet.

Vid hjärntrötthet, till skillnad från vanlig trötthet, spelar det stor roll hur ansträngande en aktivitet är. Om man vid vanlig trötthet bara har sovit för lite är tröttheten mer konstant och håller i sig tills man tagit igen den sömn man behöver. För en person med hjärntrötthet kan istället graden av trötthet variera mycket mellan olika dagar beroende på vad som sker under dagen. Elever som varit med om en hjärnskakning är därför ofta betydligt piggare under helger och lov än under skolveckorna. Graderna av hjärntrötthet påverkar också hur snabbt eleven kan processa information. Ett långsamt tanketempo kan därför bli mer påtagligt vissa dagar, medan eleven under en "bra" dag kan arbeta lite snabbare. De stora variationerna i elevens presterande kan många gånger vara svåra för omgivningen att förstå och hantera.

Aktiviteter som vi vanligtvis förknippar med mental ansträngning kräver ofta stark viljemässig fokusering, till exempel nyinlärn timer av färdigheter och



HJÄRNTRÖTTHET är ett mycket vanligt symtom efter hjärnskakning. Det är en extrem form av trötthet som innebär att det går åt betydligt mer energi för att utföra tankearbete än normalt. Tröttheten blir bättre av vila men det krävs betydligt mer vila än normalt och för vissa kan det ta flera dagar att återhämta sig efter en extra jobb dag.