



HJÄRNSKAKNING

Hjärnskakning är den vanligaste formen av traumatisk hjärnskada och orsakas ofta av fall- och trafikolyckor, idrottsskador eller avsiktligt våld. En hjärnskakning kan uppstå efter ett slag eller kraftig rörelse mot huvudet, eller kroppen, som medför att hjärnan skakas om inuti skallen.

VISSTE DU ATT

1-2

De flesta blir återställda inom 1-2 veckor efter att de fått en hjärnskakning.



Efter en hjärnskakning rekommenderas 24-48 timmars hjärnvila.



En av fem får långvariga besvär efter att de fått en hjärnskakning.



Om symtom kvarstår en månad efter skadan bör man kontakta vården.

VANLIGA SYMPTOM



HUVUDVÄRK



HJÄRNTRÖTT



LJUD- & LJUSKÄNSLIG



BALANSPROBLEM



MINNESPROBLEM



NACKBESVÄR



SVÅRT ATT FOKUSERA



YRSEL



ÅNGEST/DEPRESSION



SÖMNBESVÄR



Vid långvariga besvär efter en hjärnskakning är det viktigt med individuellt anpassad rehabilitering. Ofta har man flera olika besvär och kan behöva hjälp av flera specialister, exempelvis fysioterapeut, arbetsterapeut, neuropsykolog och kurator. Vill du veta mer? Besök oss på: www.hjarnskakningsguiden.se



På Hjärnskakningsguiden finns information om hjärnskakning, riktlinjer och tips om var man kan hitta vård. Hjärnskakningsguiden är ett initiativ från Hjärnkraft. Kontakta oss gärna på www.hjarnkraft.se eller besök Hjärnskakningsguiden om du vill ha mer information eller behöver någon att prata med.