



HJÄRNSKAKNING

Hjärnskakning är den vanligaste formen av lätt traumatisk hjärnskada och orsakas ofta av fall, trafikolyckor, idrottsskador och avsiktligt våld. De flesta som drabbas blir återställda inom en till två veckor, men var femte person kan få långvariga och omfattande besvär efter en hjärnskakning.

Huvudvärk, hjärntrötthet, yrsel, minnes- och koncentrationssvårigheter samt sömnproblem är vanliga symtom efter en hjärnskakning. Symtom som inte syns men kan ha stor inverkan på många delar av livet.

Här får du information om symtom, diagnos, behandling och rehabilitering samt tips och råd som kan underlätta vardagen.

TIPS

På www.hjarnkraft.se kan du läsa mer om hjärnskakning under förvärvad hjärnskada och skadetyper.

SYMPTOM VID HJÄRNSKAKNING

Vid slag mot huvudet kan hjärnan komma i så mycket rörelse så att den slår i insidan av skallbenet, vilket kan leda till att en hjärnskakning uppstår. Följande symtom är vanliga vid en hjärnskakning:

- huvudvärk
- yrsel
- ljud- och ljuskänslighet
- svårigheter med fysisk aktivitet och träning
- illamående och kräkning
- hjärntrötthet
- nedsatt balans eller ostadighetskänsla
- lätt att bli irriterad
- nedstämdhet
- nedsatt kognitiv förmåga, som försämrad koncentration och minne
- känsla av förvirring
- förändringar i humör, beteende eller personlighet.

Symtom kan uppträda efter olika lång tid. Ibland kan det dröja minuter, eller till och med timmar, innan de första symtomen visar sig. Det gör att det kan vara svårt att avgöra om det är en hjärnskakning. Om någon slagit i huvudet är det bra att kontakta 1177 för rådgivning.

Symtomen har sitt ursprung i olika dysfunktioner, när funktioner inte fungerar som de ska, eller skador som uppstår sekundärt till hjärnskakningen. Även om forskningen inte är helt enig är följande uppdelning av besvären vanligt förekommande:

- **Nervsystem och blodflöde:** Problem med fysisk aktivitet, hjärntrötthet och andra symtom kan bero på autonom dysfunktion, nervsystemet inte fungerar som det ska och har svårt att reglera kroppens automatiska funktioner, och förändrat blodflöde i hjärnan.
- **Nacken:** En hjärnskakning påverkar ofta även nacken och kan orsaka olika typer av symtom.
- **Synen:** Ljuskänslighet, dimsyn och andra synbesvär kan bero på hjärnans hantering av visuella intryck.
- **Inneröra och balans:** Ostadighet, yrsel och känslighet för rörelse kan bero på en "sensorisk konflikt" och svårigheter för hjärnan att hantera information från innerörat.
- **Emotionella besvär:** En hjärnskakning kan också orsaka emotionella problem som ångest, depression och stress.



SÅ STÄLLS DIAGNOSEN VID HJÄRNSKAKNING

Det kan vara svårt att ställa en diagnos vid hjärnskakning, men följande punkter kan vara vägledande:

- Det finns en skada orsakad av direkt våld mot huvudet, ansiktet, nacken eller kroppen.
- Symtom som huvudvärk, yrsel eller förvirring.
- Radiologiska undersökningar (röntgen) som datortomografi kan göras för att se eventuella blödningar i hjärnan.
- Det behöver inte finnas neurologiska bortfall, som sänkt medvetandegrad eller motorisk svaghet i arm eller ben.
- Symtomen kan inte förklaras av droger, alkohol, mediciner eller andra skador.

VÅRD OCH REHABILITERING EFTER HJÄRNSKAKNING

Rehabiliteringen efter hjärnskakning kan delas in i två faser: de fyra första veckorna efter skadan samt tiden efter det.

De fyra första veckorna

Hjärnvila rekommenderas 24-48 timmar efter en skada, att vila längre tid kan fördröja återhämtningen. Under de två första dygnen är det bra att begränsa antalet intryck som hjärnan behöver bearbeta. För de första fyra veckorna efter en hjärnskakning finns det tydliga riktlinjer för vad man bör göra.

Hjälp och vägledning kan du få från primärvården eller en rehabiliteringsklinik. Det finns även rehabiliteringsprogram som kan genomföras på egen hand eller tillsammans med närstående, om du känner dig trygg med det. Om du inte har förbättrats efter 14 dagar, eller om symtom kvarstår fyra veckor efter skadan, är det viktigt att söka vård för en ny bedömning, till exempel på vårdcentralen. Där kan du få hjälp och vid behov remitteras till andra specialister. Symtom som kvarstår fler veckor efter skadan bör inte ignoreras, det finns hjälp att få.

Vård vid långvariga besvär

Långvariga symtom efter hjärnskakning kan skilja sig åt beroende på orsak och besvär. Ofta beror besvären på flera olika orsaker vilket innebär att det behövs rehabilitering med stöd av flera olika professioner, en så kallad multimodal rehabilitering. Ett team av olika specialister är ofta involverade i rehabiliteringen.

Exempel på professioner du kan få hjälp av:

- **Fysioterapeut:** En fysioterapeut kan vara till stor hjälp om du har besvär med yrsel, nacksmärta och fysisk ansträngning.
- **Arbetsterapeut:** hjälper till med återhämtning av förmågan att klara vardagliga aktiviteter som att klä sig, äta och duscha. De kan också anpassa miljön för att underlätta dessa aktiviteter.

- **Logoped:** arbetar med att återställa tal-, språk- och sväljförmåga. Det kan handla om att stärka muskler, lära sig nya kommunikationssätt och anpassa kosten vid sväljsvårigheter.
- **Psykolog och psykoterapeut:** eftersom en hjärnskakning även kan påverka den psykiska hälsan, kan psykologer hjälpa till att hantera depression, ångest och andra känslomässiga utmaningar
- **Neuropsykolog:** tränar kognitiva färdigheter, som minne, koncentration och problemlösning.
- **Optiker & ögonläkare:** hjälper till med synträning och behandling med glasögon om du har av synbesvär såsom ljuskänslighet, dimsyn och dubbelseende.
- **Hjärnskadekoordinator:** Hjärnskadekoordinatören är en resursperson för information, stöd och samordning i kontakt med vårdgivare och myndigheter. I dagsläget finns det bara hjärnskadekoordinatorer i vissa regioner. På [hjarnkraft.se](http://hjernkraft.se) hittar du hjärnskadekoordinatorerna under förvärvad hjärnskada och stöd.

Vårdförlopp traumatisk hjärnskada

Det finns ett vårdförlopp som beskriver vilka åtgärder som ska beaktas och genomföras vid en traumatisk hjärnskada. Till vårdförloppet finns tre kompletterande kunskapsstöd.

Om symtomen från hjärnskakningen finns kvar längre än tre månader efter skadan ställs diagnosen post-commotio syndrom. Då symptomen ofta är ospecifika och kan förväxlas med andra tillstånd kan det i vissa fall vara svårt att få den korrekta diagnosen.

TIPS

På [Hjärnskakningsguiden](#) kan du läsa mer om hjärnskakning och dess konsekvenser samt hitta information om vårdgivare.

LEVA MED LÅNGVARIGA BESVÄR EFTER HJÄRNSKAKNING

Det kan uppstå många frågor efter en hjärnskakning och det är naturligt att fundera kring hur dina nya förutsättningar kommer påverka vardagen. Det är fullt möjligt att leva ett bra och aktivt liv efter en hjärnskakning och det finns mycket du kan göra själv för att underlätta din återhämtning.

Tips som underlättar vardagen

- **Rutiner:** En tydlig vardagsstruktur med planering och påminnelser kan hjälpa dig att hålla koll på olika aktiviteter och uppgifter och minska känslan av stress.
- **Fysisk aktivitet:** Att röra på sig har en positiv inverkan på återhämtningen. Träning stärker muskler och balans och är bra för hjärtat och hjärnan. Anpassa övningarna efter din förmåga och rådfråga gärna en fysioterapeut.
- **Mat och sömn:** En balanserad kost och tillräckligt med sömn är viktiga faktorer för hjärnans återhämtning.
- **Hjärngympa:** Hjärngympa som korsord, läsning eller enkla minnesövningar kan hjälpa dig att stärka kognitiva funktioner.
- **Spara energi:** Det kan vara bra att använda hjälpmedel som påminnelser eller checklistor, om det behövs.
- **Sociala kontakter:** Socialt stöd från vänner och familj är värdefullt. Försök hitta former för att umgås med dina nära och kära på ett sätt som fungerar för dig.



Namn: Fredrik Nilsson

Förvärvad hjärnskada efter: Hjärnskakning .

Aktuell: Fredrik har haft en lång och krokig rehabiliteringsresa. Idag mår han bättre men kämpar med hjärntrötthet. Som småbarnspappa upplever han att det är tufft att inte kunna finnas där för sina barn på det sätt som han önskar.

Fredrik delar med sig av sin berättelse på www.hjarnkraft.se

ARBETE OCH FRITID

Då en hjärnskakning kan ge både fysiska och kognitiva problem med exempelvis minne och koncentration kan du behöva anpassa arbetsliv och fritidsaktiviteter efter dina nya förutsättningar. Att återgå till arbete kan vara en viktig del av återhämtningen. Det är dock viktigt att det sker stegvis och i en takt som fungerar för dig.

- **Arbete:** Anpassningar i arbetsuppgifter, arbetsträning eller deltidsarbete kan vara aktuellt för att gradvis komma tillbaka till arbetslivet. Om du studerar kan du få hjälp med stöd och anpassning i skolan. Du har rätt att få hjälp med anpassningar i arbetsmiljön eller tillgång till hjälpmedel och kan få stöd via din arbetsgivare, Arbetsförmedlingen och Försäkringskassan.
- **Fritidsaktiviteter:** Aktiviteter och sociala kontakter är viktiga för både fysisk och psykisk hälsa så försök prova dig fram men ta det i en takt som fungerar för dig. Det kan även vara värdefullt att träffa andra i liknande situationer och här kan du få stöd via Hjärnkraft.

Hopp och framtidstro

Återhämtningen efter en hjärnskakning kan ta tid, kraft och energi. Försök att ha tålamod och ta en dag i taget, varje litet framsteg är en viktig del i din återhämtning. Fokusera på det som fungerar och ge inte upp.

Hur kan Hjärnkraft vara ett stöd?

Vi har lång erfarenhet av livet med förvärvad hjärnskada och kan erbjuda kunskap, gemenskap och stöd i vardagen. Via våra föreningar runt om i landet kan du träffa och utbyta erfarenheter med andra i liknande situation.

Välkommen till vår gemenskap!

Läs mer och [bli medlem](#)

Hjärnskakningsguiden

Hjärnskakningsguiden är ett initiativ från Hjärnkraft som erbjuder information och stöd till dig som berörs av hjärnskakning. På [Hjärnskakningsguiden](#) kan du läsa mer om hjärnskakning, vård och rehabilitering.