

Hjernerystelse

Hvad er en hjernerystelse?

Hjernerystelse (commotio cerebri) kan opstå, efter et kraftigt slag i hovedet.

Hjernerystelse betyder, at hjernens funktion forstyrres i kortere eller længere tid.

Symptomer ved en hjernerystelse

I dage til uger efter en hjernerystelse kan du have nogle af følgende symptomer:

- Hovedpine
- Kvalme
- Opkastning
- Svimmelhed
- Nedsat koncentrationsevne
- Træthed
- Hukommelsestab

Hos de fleste forsvinder symptomerne i løbet af 4-5 dage.

Hvad skal du og din familie gøre?

Du er blevet undersøgt efter at have slået hovedet, og lægen har vurderet, at du kan tage hjem.

Men du må ikke være alene det første døgn efter du har slået hovedet. Der skal være en voksen person til stede, der kan holde øje med, at du er vågen og klar, og at din tilstand ikke forværres.

Den, der observerer dig, skal vække dig 2-3 gange i løbet af natten, spørge til dit velbefindende og vurdere din almindelige adfærd.

Alvorlige symptomer

I meget sjældne tilfælde, kan din tilstand blive værre efter du er kommet hjem.

Hvis der opstår et eller flere af nedenstående symptomer, skal du straks henvende dig i Skadestuen så vi kan undersøge dig igen.

- Tiltagende sløvhed eller besvær med at få kontakt til dig
- Hvis du er forvirret/fortumlet
- Hvis du får svær og tiltagende hovedpine
- Hvis du kaster op gentagne gange
- Hvis du taler eller opfører dig underligt eller uforståeligt
- Hvis du får kramper eller besynderlige muskeltrækninger

Forholdsregler

Så længe du stadig føler dig utilpas efter du har slået hovedet, skal du holde dig i ro.

Hjernen har brug for ro for at komme sig og den skal derfor belastes mindst muligt.

Undgå derfor

- hård fysisk aktivitet, f.eks. sport
- flimrende lys, f.eks. fra TV og computer
- langvarig læsning
- alkohol, euforiserende stoffer og fester
- stærk varme /solbadning

Hvor længe du skal holde dig i ro, afhænger af, hvordan du har det.

De fleste med hjernerystelse kommer sig i løbet af 4-5 dage og får ingen mèn.

Ved symptomer i mere end 5 dage anbefaler vi, at du kontakter din egen læge.

Føler du dig utryg, er du velkommen til at henvende dig på Skadestuen.

Venlig hilsen

**Skadestuen
Kildegårdsvej 28**

Telefon 39 77 37 65