

Hjernerystelse

Vejledning til forældre

Hvad er en hjernerystelse?

Et barn kan slå hovedet uden at få en hjernerystelse, men hvis barnet slår hovedet kraftigt, kan det resultere i hjernerystelse (commotio cerebri).

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

Barnet har måske været bevidstløst, og kan ikke huske den hændelse, som gav hjernerystelsen. Barnet kan have hovedpine, kvalme og kaster måske op.

Symptomer ved hjernerystelse

I dage til uger efter hjernerystelsen kan barnet have nogle af disse symptomer:

- Kvalme
- Hovedpine
- Opkast
- Hukommelsestab
- Træthed
- Svimmelhed
- Forvirret/fortumlet
- Nedsat koncentrationsevne

Hos de fleste børn forsvinder symptomerne i løbet af et par uger. Hvis dit barn stadig har symptomer efter 2-3 uger, skal du henvende dig til din egen læge.

Forværring af symptomer

Sandsynligheden for, at dit barns tilstand bliver værre er meget lille.

Men hvis dit barn har nogle af de følgende symptomer i dagene efter, at

det har slået hovedet eller fået hjernerystelse, skal du kontakte egen læge eller skadestue:

- Hvis barnet er sløvt eller svært at vække
- Hvis barnet får tiltagende hovedpine
- Hvis barnet får kvalme og opkastninger
- Hvis barnet får synsforstyrrelser
- Hvis barnet får svært ved at styre arme og ben
- Hvis I føler jer utrygge ved barnets tilstand

Hvordan holder man øje med et barn, der har fået hjernerystelse?

De første 12-24 timer efter hjernerystelsen, skal en voksen person overvåge barnet for at holde øje med symptomerne og barnets tilstand.

Den første nat efter ulykken, skal barnet vækkes 2 gange. Spørg barnet, hvad det hedder, hvor det er og hvor gammelt det er. Har barnet svært ved at svare på dette, bør I kontakte læge eller skadestue.

Forholdsregler

Børn er som regel gode til selv at sætte grænser for, hvad de kan klare.

Generelt anbefaler vi dog, at barnet holder sig i ro i en uge, efter hjernerystelsen.

Hjernen har brug for ro for at komme sig og skal derfor belastes så lidt som muligt.

I den første uge efter hjernerystelsen skal barnet helst

- hvile sig så meget som muligt
- helt undgå hård fysisk aktivitet, det vil sige sport, leg på legepladser og lignende
- ikke se TV, DVD, bruger computer eller lignende.
- undlade at læse/kigge i bøger ol.

I takt med at barnets tilstand bliver bedre, kan det gradvist gå i gang med fysisk aktivitet, skolegang og/eller pasning i daginstitution

Mulige følger af hjernerystelse?

Hovedparten af børn med hjernerystelse får det bedre i løbet af få dage og får ingen varige mén.

Et lille antal børn kan få længerevarende mén efter deres hjernerystelse. Disse børn har næsten alle været bevidstløse i forbindelse med hjernerystelsen.

Hvor kan du få hjælp?

Hvis du oplever, at dit barn får svært ved at huske, koncentrere sig, lære nyt, eller på anden måde ændrer adfærd, er det en god ide at fortælle skolen eller daginstitutionen om dine oplevelser og barnets hjernerystelse.

Har I brug for yderligere hjælp og vejledning, kan I gennem barnets skole kontakte den kommunale PPR (Pædagogisk Psykologisk Rådgivning).

Venlig hilsen

**Skadestuen
Kildegårdsvej 28**

Telefon 39 77 37 65