

HJÄRNSKAKNINGSGUIDENS REHABILITERINGSMODELL

Foton: Dreamstime.

Det här är ett rehabiliterings-
verktyg för dig som har fått en
hjärnskakning. Du kan använda
den här modellen för att återgå
till din normala aktivitetsnivå,
både fysisk och mental.
Det är designat för att användas
upp till en månad efter skadan.
Har du inte blivit återställd inom
den tiden bör du söka vård.

HJÄRNVILA

**Personer som drabbats av
hjärnskakning rekommenderas
"hjärnvila" i 24-48 timmar efter
skadan. Hjärnvila kan definieras
som en sorts avskärmning
och minimering av intryck i
omgivningen, t ex ljud och ljus.**

Under hjärnvilan rekommenderas följande:

- ▶ Begränsa alla intellektuella aktiviteter som kräver koncentration, minne och intensivt tänkande.
- ▶ Stanna hemma från skola eller arbete och undvik bilkörning.
- ▶ Sök en lugn miljö med begränsade yttre stimuli, som högt ljud.
- ▶ Undvik all skärmexponering, till exempel mobiltelefon, TV och dataskärmar.
- ▶ Undvik fysiska aktiviteter.
- ▶ Drink inga alkohol- eller koffeinhaltiga drycker och ta inga droger eller sömntabletter.
- ▶ Ät och drick sunt.
- ▶ Försök att få ordentligt med sömn.
- ▶ Avbryt omgående alla aktiviteter som förvärrar symtomen.

Efter en hjärnskakning blir många uppmanade att vila en längre period. Men att vila längre än 48 timmar, fördröjer återhämtningen och kan bidra till långvariga symtom. Istället rekommenderas du att gradvis öka din aktivitetsnivå.

INNEHÅLL

HJÄRNVILA.....	sid 1
ÅTERGÅ TILL AKTIVITET.....	sid 2
ÅTERGÅ TILL FYSISK AKTIVITET.....	sid 2
ÅTERGÅ TILL MENTAL AKTIVITET....	sid 3



HJÄRNSKAKNINGSGUIDEN

Hjärnskadeförbundet
HJÄRNMÅKT

ÅTERGÅ TILL AKTIVITET

Efter hjärnvila i 24-48 timmar rekommenderas personen med hjärnskakning att successivt bli mer aktiv. Här följer ett rehabiliteringsverktyg som reglerar i vilken takt återgången till aktivitet bör ske. Modellen kan användas upp till en månad efter en hjärnskakning och används på [Hjärnskakningsguiden.se](https://www.hjarnskakningsguiden.se).

- ▶ Rekommendationerna beskriver återgången till både mental respektive fysisk aktivitet och kan användas parallellt.
- ▶ Riktlinjerna kan genomföras själv eller tillsammans med närstående om man känner sig trygg med det, alternativt samordnas på en vårdcentral eller rehabiliteringsklinik.
- ▶ Riktlinjerna är utarbetade för personer i alla åldrar, men barn rekommenderas i allmänhet att vara försiktigare, ta det i en långsammare takt och ha respekt för att det kan längre tid. Därför finns det en separat sida på Hjärnskakningsguiden som heter Hjärnskakning hos barn.
- ▶ Det är normalt att på de tidiga stegen uppleva milda symtom och det är inte farligt.
- ▶ Skulle symtomen öka eller återkomma rekommenderas hjärnvila i en eller två dagar. Efter det återgår man till riktlinjerna men i en lägre takt, till exempel genom att gå tillbaka ett steg.
- ▶ Det ska gå minst 24 timmar mellan varje steg.
- ▶ Det är viktigt att skydda sitt huvud från smällar för att inte riskera en ny hjärnskakning, åtminstone tills man är helt återställd eller att fyra veckor från skadan har passerat.
- ▶ Har man inte blivit märkbart bättre efter 14 dagar, eller om symtom kvarstår en månad efter skadan är det viktigt att söka vård för en ny bedömning.

ÅTERGÅ TILL FYSISK AKTIVITET

STEG 1

Det första steget innefattar väldigt lätta aktiviteter som exempelvis städning eller korta promenader, omkring 15-20 minuter i taget. Om aktiviteterna inte ger ökad eller återkommande symtom är det okej att gå vidare till nästa steg.

STEG 2

Nu handlar det om att höja pulsen lite mer än tidigare. Det kan till exempel göras med raska promenader eller cykling i 20-30 minuter. Om aktiviteterna inte ger ökade eller återkommande symtom är det okej att gå vidare till nästa steg.

STEG 3

Det tredje steget innebär ytterligare en gradvis ökning i aktivitet, både i intensitet och tid. Tips på sådana aktiviteter kan vara en joggingtur eller cykling. Gå endast vidare till steg fyra när du är helt symtomfri vid ansträngning och i vila, samt att du har genomfört alla fyra steg för återgång till mental aktivitet.

STEG 4

Det fjärde steget inbegriper träningsformer som kan variera mer i intensitet och som kräver mer koncentration samt koordination. Typexempel på sådana kan vara tennis eller dans. Personer som utövar en lagidrott kan vanligtvis börja träna med lagkamraterna, men ska undvika moment som erhåller en kollisionsrisk. Man kan nu även börja med styrketräning. Om du fortfarande är symtomfri vid ansträngning och vila kan du sedan fortsätta till steg fem.

STEG 5

Det femte steget innefattar i princip all träning utan några restriktioner, även former av träning där det finns risk för sammanstötning. Om du fortfarande är symtomfri vid ansträngning och vila kan du sedan fortsätta till steg sex.

STEG 6

Det sista steget är relevant för personer som utövar någon form av idrott och innebär att man kan återgå till tävlingar eller matcher. Fortsätt vara uppmärksam på återkommande symtom och gå i sådana fall tillbaka ett eller två steg.

ÅTERGÅ TILL MENTAL AKTIVITET

STEG 1

Under det första steget rekommenderas korta sessioner hemifrån med intellektuellt krävande aktiviteter som till exempel att läsa, skriva, kolla på TV eller spela datorspel. Tumregeln bör vara att ägna sig åt dessa aktiviteter som mest i 15-20 minuter i taget.

Om aktiviteterna inte ger ökade eller återkommande symtom är det okej att gå vidare till nästa steg.

STEG 2

Nu inleds en stegvis återgång till skola eller arbete. Börja med någon enstaka timme eller halvdagar och förläng successivt. Om du känner behovet kan du be din lärare eller chef låta dig arbeta i en lugnare miljö, exempelvis ett grupp- eller mötesrum. Ta flera pauser vid behov. Om aktiviteterna inte ger ökade eller återkommande symtom är det okej att gå vidare till nästa steg.

STEG 3

Under det tredje steget sker full återgång till skola eller arbete, men med restriktioner vid behov. Nu kan du åta dig mer utmanande uppgifter och projekt, men begränsa sådant som ger upphov till stress eller oro. Studenter kan i regel börja skriva mindre prov.

Gå endast vidare till steg fyra när du är helt symtomfri, både vid aktivitet och i vila.

STEG 4

Full återgång till skola eller arbete utan restriktioner.

”

Skulle symptomen öka eller återkomma rekommenderas hjärnvila i en eller två dagar. Efter det återgår man till riktlinjerna men i en lägre takt, till exempel genom att gå tillbaka ett steg.”



Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft arbetar för att personer med förvärvad hjärnskada ska få tillgång till individanpassad rehabilitering och stöd samt att närstående ska få stöd & information.

Det behövs nationella riktlinjer för traumatisk hjärnskada samt hjärnskadekoordinatorer i samtliga regioner.

Läs mer om oss på www.hjarnkraft.se

Välkommen att bli medlem:

www.hjarnkraft.se/bli-medlem



HJÄRNSKAKNINGSGUIDEN

Hjärnskakningsguiden är ett initiativ från Hjärnkraft som syftar till att öka kunskapen om hjärnskakning och långvariga konsekvenser samt säkerställa att alla drabbade får tillgång till optimal behandling och rehabilitering.

Hjärnskakningsguiden vänder sig till personer med hjärnskakning, närstående, vård- och omsorgspersonal och innehåller kvalitetssäkrad information, riktlinjer om hjärnskakning samt tips om var man kan hitta vård.

Läs mer på www.hjarnskakningsguiden.se eller

Hjarnskakningssektionen (hjarnkraft.se).