

HJÄRNSKAKNING

Riktlinjer för återgång till fysisk aktivitet

Hjärnskakning är
en hjärnskada som
måste tas på allvar!



Riktlinjer för återgång till fysisk aktivitet

Dessa riktlinjer bör följas i samråd med läkare eller annan hjärnskadekunnig sjukvårdspersonal.

STEG 1: Ingen aktivitet och total vila

- INGEN fysisk aktivitet om symtom föreligger.
- Vilken symtomgrupp tillhör du: **BLÅ**, **LILA** eller **GRÖN**? (se sid 3)

Få klartecken från läkare eller annan hjärnskadekunnig sjukvårdspersonal innan du fortsätter till STEG 2.

STEG 2: Lätta aktiviteter

- INGEN styrketräning eller träning med vikter.
- 10-15 minuter lätt träning max 2 gånger om dagen, t ex promenad, motionscykling, lätt jogging, fri simning.

STEG 3: Individuell grenspecifik träning

- INGEN/INGA kropps/huvudkontakt, snurrning, inga dyk, hopp, snabba inbromsningar, inga slag med brännbollsträ eller andra häftiga rörelser.
- 20-30 minuter vanlig konditionsträning, max två gånger om dagen t ex springa, kasta.

STEG 4: Grenspecifik lagträning, INGEN NÄRKONTAKT

- INGET nickande eller tacklande.
- Börja träningen med en annan lagkamrat och fortsatt mot slutet av detta steg mot träning med hela laget, INGEN NÄRKONTAKT, ex, dribbla, skjuta, passa och andra träningsmoment utan kontakt.
- Börja styrketräna och utför specifika moment på enklare nivå och öka successivt svårighetsnivå.

Få klartecken från läkare eller annan hjärnskadekunnig sjukvårdspersonal innan du fortsätter till STEG 5 och 6.

STEG 5: Grenspecifik lagträning med NÄRKONTAKT

- Delta i vanliga träningsmoment. Om du inte har symtom är du redo att börja tävla igen.

STEG 6: Återgå till aktivitet, sport eller tävling





Vilken grupp tillhör du?

Välj din symtomgrupp och följ instruktionerna.

Symtomfri inom 1 vecka	Symtomfri inom 1-4 veckor	Kvarstående symtom efter 4 veckor
Vila ännu en vecka efter att symtomen försvunnit. ↓ Börja STEG 2 . ↓ Låt varje nytt steg i resten av riktlinjerna ta minst 24 timmar .	Vila ännu en vecka efter det att symtomen försvunnit. ↓ Börja STEG 2 . ↓ Låt varje nytt steg i resten av riktlinjerna ta minst 1 vecka.	Börja STEG 2 (fyra veckor efter skadan). ↓ Fortsätt INTE till STEG 3 förrän du är symtomfri och fått klartecken från läkare eller kvalificerad sjukvårdspersonal. ↓ Låt varje nytt steg i resten av riktlinjerna ta minst 1 vecka.

Om symtom återvänder, vila i minst 24 timmar och gå tillbaka till föregående steg.

Särskilda rekommendationer för återgång till kontaktsport efter upprepade hjärnskakningar

- ▶ Om hjärnabbildning (MR/CT) visar avvikelser → avstå från kontaktsport minst 3 månader.
- ▶ Vid 2 hjärnskakningar inom 3 månader → avstå 6 månader från kontaktsport räknat från den senaste skadan.
- ▶ Vid 3 hjärnskakningar eller fler under 1 år → avstå 1 år från kontaktsport räknat från den senaste skadan.
- ▶ Överväg att sluta med kontaktsport efter 3 eller fler hjärnskakningar, speciellt om symtomen varit långvariga och påverkat förmågan.

Men fortsatt att träna!

Se även broschyren Riktlinjer för återgång till skolan.

HJÄRNSKAKNING

En hjärnskakning ändrar hjärnans sätt att fungera. En hjärnskakning kan komma av ett direkt eller indirekt slag, smäll eller kraft mot huvudet eller kroppen.

SYM TOM PÅ HJÄRNSKAKNING

- sömnstörning eller trötthet/dåsighet
- huvudvärk
- illamående och kräkningar
- sämre balans eller koordination
- yrsel och ostadighetskänsla
- synproblem
- ljus- eller ljudkänslighet
- mentalt omtöcknad
- svårt med koncentration/minne
- irritabilitet
- ledsenhet
- oro.

Symtomen bör utvärderas dagligen för att följa läkning och återhämtning.

RÖD FLAGGA

Om något av följande symtom uppträder bör ni genast kontakta akutmottagning eller annan vårdgivare för fortsatt undersökning:

- ökad dåsig het eller att barnet är svår väckt
- ökad värk i huvud/nacke
- ihållande kräkningar
- olika storlek på pupillerna
- krampanfall
- förvirring eller närminnesförlust
- suddig syn eller dubbel-seende, sluddrigt tal eller försämrad motorik
- förändringar i beteende (irritabilitet, uppvarvning eller aggressivitet).



Fakta om HJÄRNSKAKNING

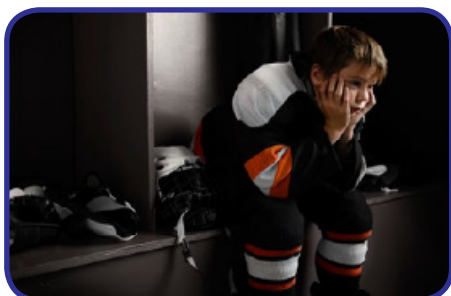
Den största hälsorisken är att vid återgången till lek och aktivitet få ytterligare en hjärnskakning innan hjärnan har läkt.

Risk för längre återhämtning efter:

- flera hjärnskakningar
- tidigare inlärnings- eller beteendeproblematik
- tidigare migrän
- symtom på minnesförlust, yrsel eller omtöckning.

Procent av barn som är symptomfria inom:

15 dagar = 25%
26 dagar = 50%
45 dagar = 75%
92 dagar = 90%



**OM DU TVEKAR,
TA DET LUGNT!**

**SYMPTOMEN BORTA -
BÖRJA SPORTA!**

