

Hur man kan minska symtom

- Trötthet. Uppmärksamma tecken på trötthet. Uppmuntra barnet att lyssna på kroppens signaler för trötthet och att ta pauser. Hjälpa barnet att ta pauser och att hitta en bra balans mellan vila och aktivitet. Ha rutiner för mat, sömn och vila.
- Minnesproblem – fotografera information med mobilen, skriv dagbok, använd påminnelalarm, hjälp det mindre barnet att komma ihåg.
- Huvudvärk eller yrsel – vila i tyst rum.
- Ljuskänslighet – använd solglasögon, släck lampor och dra för en gardin.
- Ljudkänslighet – stäng av störande ljud, gå undan till tyst rum vid behov, öronproppar eller hörselkåpor.
- Humörsvängningar – ge barnet uppmuntran och trygghet, stöd det äldre barnet att gå undan ett tag, skapa ett vardagsupplägg där barnet lättare kan lyckas med uppgifter och behålla orken.

När bör man kontakta sjukvården på nytt?

Ibland blir symtomen långvariga och då behöver man riktad stöd

- Kontakta sjukvården om man inte märker en tydlig förbättring av symtomen, eller om symtomen varar längre än 4–6 veckor.
- För barn och ungdomar med långvariga besvär efter hjärnskakning finns specialiserade regionala rehabiliteringsteam.
- Kontakta:

När kan barn starta med kontaktsport efter upprepade hjärnskakningar?

Det är viktigt att inte få ytterligare en hjärnskakning medan hjärnan läker

- Om datortomografi eller magnetkameraundersökning av hjärnan visat på avvikelser – vänta åtminstone tre månader.
- Efter 2 hjärnskakningar inom 3 månader – vänta ett halvår räknat från den senaste hjärnskakningen.
- Efter 3 hjärnskakningar eller mer under ett år – vänta ett år räknat från den senaste hjärnskakningen.
- Efter 3 hjärnskakningar är det bra att fundera på byte till en sport utan närkontakt, speciellt om symtomen har varit långvariga och besvärande.

Broschyrens innehåll är framtagen av **SVERE**, Svenska rehabnätverket för barn och ungdomar med förvärvad hjärnskada. Utgivning och tryck är bekostat av **Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft**. Den kan beställas eller hämtas som pdf på <https://hjärnkraft.se/hjärnskakning/> För mer ingående information om hjärnskakning finns häftet *Ska jag gasa och bromsa* att köpa på hjärnkraft.se

HJÄRNSKAKNING HOS BARN OCH UNGDOMAR

Vägledning för återgång till aktivitet och skola

Vad är en hjärnskakning?

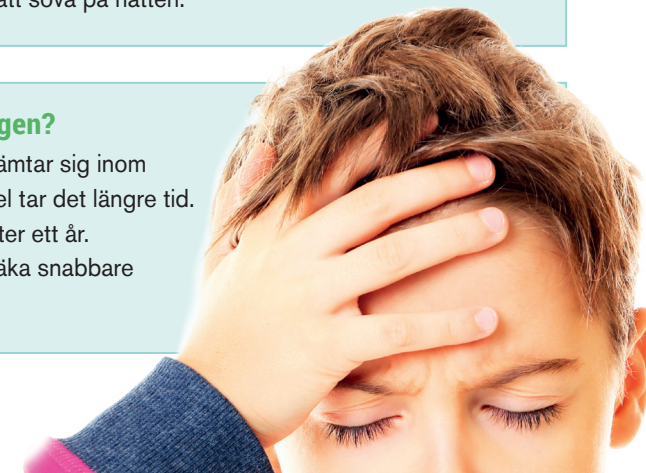
En hjärnskakning orsakas av ett slag, en smäll eller en kraftig rörelse mot huvudet eller kroppen, som gör att hjärnan rör sig inuti skallen. Man kan svimma, bli omtöcknad eller ha svårt att minnas händelsen när man skadade sig, men det är inte alltid så. Ibland kommer symtomen först efter en stund. Om man är osäker på om man har fått en hjärnskakning ska man avbryta den aktivitet man håller på med för att vila. Får man symtom inom 48 timmar efter en hjärnskakning bör man uppsöka vården för att få en bedömning av sjukvårdspersonal.

Vanliga symtom efter hjärnskakning

- Kroppsliga symtom som nackvärk, illamående, huvudvärk, yrsel, ljus- eller ljudkänslighet eller synproblem som att se suddigt eller dubbelt.
- Att ha svårt att hålla balansen eller vara ovanligt klumpig.
- Kognitiva funktioner såsom en upplevelse av att det går långsamt att tänka och reagera, svårt att koncentrera sig och att komma ihåg saker, eller en känsla av att vara "dimmig i huvudet".
- Att bli ovanligt trött efter fysisk ansträngning eller tankearbete.
- Humörsvängningar som att plötsligt bli ovanligt ledsen, irriterad eller orolig.
- Att ha svårt att somna eller att sova på natten.

Hur snabbt blir man bra igen?

- 70–80 % av alla barn återhämtar sig inom 1–3 månader, men för en del tar det längre tid.
- Färre än 5% har problem efter ett år.
- Kroppsliga symtom brukar läka snabbare än kognitiva symtom.



ÅTERGÅNG

Den stegvisa återgången handlar om att barnet kan vara sysselsatt, men utan att symtomen ökar. När ett steg fungerar utan symtom går man över till nästa. Om symtom uppstår backar man. I varje steg är det viktigt att balansera aktivitet med återhämtning.

Stegvis återgång till SKOLA

FÖRBERED. Meddela skolan att barnet fått en hjärnskakning. Be skolan läsa dessa rekommendationer, finns på <https://hjärnkraft.se/hjarnskakning/>. Det är bra om läraren förbereder några enkla hemuppgifter för cirka 20 minuters arbete. Dessutom är det viktigt att planera så att det finns tillgång till en lugn arbetsmiljö då barnet kommer tillbaka till skolan.

Steg 1

VILA. Barnet vilar från skoluppgifter upp till två dygn.

Steg 2

JOBBA HEMMA. Börja med hemuppgiften när barnet har tillräcklig ork, men avbryt om symtomen ökar.

Steg 3

KORTA SKOLDAGAR. När barnet klarar hemuppgiften utan att få symtom, återgång till skolan för kortare dagar. Välj lugn miljö.

Steg 4

LÄNGRE SKOLDAGAR. Utöka tiden då barnet klarar av upplägget utan att få symtom. Öka barnets deltagande i helklass.

Steg 5

FULL ÅTERGÅNG i skolan.

Stegvis återgång till AKTIVITET

FÖRBERED. Om barnet deltar i organiserad aktivitet eller idrott, informera ledare och idrottslärare om att barnet behöver en stegvis återgång till aktivitet. Be ledare/lärare läsa dessa rekommendationer, finns på <https://hjärnkraft.se/hjarnskakning/>.

Steg 1

VILA. Stillsamma aktiviteter de första två dygnet som inte förvärrar symtomen, exempelvis lyssna på saga eller ljudbok, rita, vara ute och gå eller röra sig i lugnt tempo.

Steg 2

ÖKA. När barnet fått mer ork kan man öka aktivitetsnivån med lätt lek med rörelse eller aktiviteter som ger en lätt pulshöjning. Välj aktiviteter som inte ökar symtomen eller innebär risk för nytt slag mot huvudet. Börja med cirka 5–15 minuters skärmtid, som inte ökar symtomen. Utöka successivt.

Steg 3

TRÄNA INDIVIDUELLT. Tillåt stegvis mer pulshöjande lek och individuell grenspecifik träning utan närkontakt exempelvis lätta rörelselekar, lätt jogging eller teknikmoment.

Steg 4

TRÄNA MED GRUPPEN, men utan närkontakt. Börja delta i tidigare aktiviteter eller grenspecifik träning tillsammans med laget. Högre belastning men ingen närkontakt. Inga hopp, nickningar eller tacklingar tillåts. Be ledaren planera ett upplägg.

Steg 5

TRÄNA SOM VANLIGT. Full återgång i grenspecifik träning och skolidrott.

Steg 6

FULL ÅTERGÅNG i eventuella matcher och tävlingar.