

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 påminnelser, 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.
- Humörsvägningar – 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 veckor, om barnet visar försämrat psykiskt mående såsom nedstämdhet eller stark oro, eller om barnet inte klarar att återgå till tidigare aktivitetsnivå/tid i skola.
- För barn och ungdomar med långvariga besvär efter hjärnskakning finns specialiserade regionala rehabiliteringsteam.
- Kontakta:

När kan barn återgå fullt ut till kontaktsport efter upprepade hjärnskakningar?

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

- Om datortomografi eller magnetkameraundersökning av hjärnan visar 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 rehamnätverket 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 och fler konkreta förslag på åtgärder vid återgång i skola och aktivitet 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?

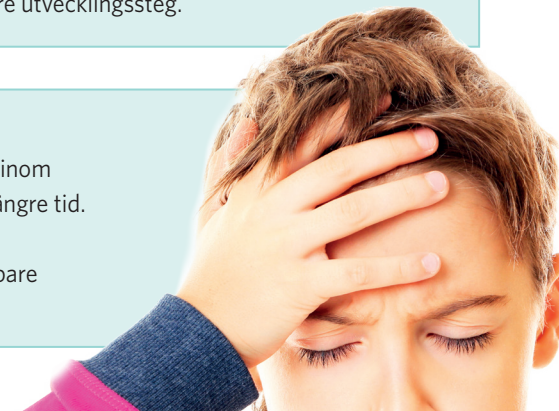
En hjärnskakning orsakas av ett slag, en smäll eller en kraftig rörelse mot huvudet eller kroppen, som gör att hjärnan rör sig inuti skallen. Man kan svimma, bli omtöcknad eller ha svårt att minnas händelsen när man skadade sig, men det är inte alltid så. Ibland kommer symtomen först efter en stund. 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

- Nyttillkomna 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 långsammare att tänka och reagera, att det blivit svårare att koncentrera sig och komma ihåg, eller en känsla av att vara "dimmig i huvudet".
- Att bli ovanligt trött efter fysisk ansträngning eller tankearbete.
- Humörsvägningar som att plötsligt bli ovanligt ledsen, irriterad eller orolig.
- Att ha svårt att somna eller att sova på natten.
- Små barn kan uppvisa förändrat beteende, t ex gråta och söka tröst mer än vanligt, sova mer oroligt eller backa till tidigare utvecklingssteg.

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 ska börja vara mer aktiv efter en kort period av vila, men utan att symtomen kraftigt ökar. När ett steg fungerar utan försämring går man över till nästa. I varje steg är det viktigt att balansera aktivitet med återhämtning.

Stegvis återgång till SKOLA

FÖRBERED. Samarbete med barnets lärare och skolans elevhälsoteam är viktigt redan tidigt efter en hjärnskakning. Meddela skolan vad som hänt och be dem läsa dessa rekommendationer, de finns även på <https://hjarnkraft.se/hjarnskakning/>. En del barn kan behöva en stegvis återgång till skola/förskola de första veckorna.

Steg 1

VILA. Barnet vilar från skoluppgifter upp till två dygn.

Steg 2

JOBBA HEMMA. Börja med enklare hemuppgifter när barnet har tillräcklig ork, ta paus om symtomen ökar. Det är bra om läraren förbereder hemuppgifter för ca 20 minuters arbete åt gången till att börja med.

Steg 3

KORTA SKOLDAGAR. Barnet bör återgå till skolan i anpassad form när symtomen är hanterbara. När barnet klarar att genomföra hemuppgifter, börja med kortare skoldagar. Planera så att det finns tillgång till en lugn arbetsmiljö när barnet kommer tillbaka till skolan.

Steg 4

LÄNGRE SKOLDAGAR. Utöka tiden då barnet klarar av upplägget utan försämring. 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://hjarnkraft.se/hjarnskakning/>

Steg 1

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

Steg 2

ÖKA. Öka aktivitetsnivån stegvis med lätt lek, rörelse eller aktiviteter som ger en lätt pulshöjning. Välj aktiviteter som inte ger mer än en mild ökning av symtom och som inte innebär risk för nytt slag mot huvudet. Börja med ca 5-15 minuters skärmtid. 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.