



Hjernerystelse

Hjernerystelse kan oppstå ved ytre slag mot hodet.

Det kan gi kortvarig bevisstløshet, hodepine og eventuelt hukommelsestap for tiden rundt selve hendelsen. Andre symptomer kan være kvalme og brekninger. Kvalmen kan vare en tid etter.

Den medisinske betegnelsen er commotio cerebri.

Når bør jeg søke lege?

Oppsøk lege hvis:

- bevisstløsheten varer lengre enn et par minutter
- pasienten etter å ha våknet, igjen blir søvnig og eventuelt bevisstløs
- en mistenker at det foreligger en mer alvorlig hodeskade.

Hvordan behandles hjernerystelse?

Behandling av hjernerystelse er ro, som regel sengeleie.

Hvis hodepinen blir for ille kan man gi smertestillende medikamenter som Paracet eller Dispril. Pasienten må ikke få noe medikament som gjør vedkommende sløv fordi det kan dekke over en utvikling av søvnighet og bevisstløshet som skyldes selve hodeskaden.

Pasienten bør overvåkes det første døgnet etter skaden. De første seks timene er særlig viktige. I denne perioden bør du regelmessig undersøke om den skadde er våken eller lett lar

seg vekke om vedkommende sover.

Hvilke plager og symptomer er normale?

En lett hodeskade kan gi følgende milde og forbigående plager:

- Moderat hodepine
- Kvalme
- Svimmelhet/ustøhet
- Nedsatt hukommelse
- Dårlig konsentrasjonsevne

Disse symptomene er vanlige de første dagene etter skaden. Vanligvis forsvinner de av seg selv, men noen pasienter kan ha slike plager i flere uker eller måneder.

Er det noe jeg bør unngå ved hjernerystelse?

Den første uken etter en hjernerystelse bør du unngå hard fysisk aktivitet og begrense lesing og TV-titting. Og ellers leve et normalt rolig liv.

Vi anbefaler også at du begrenser følgende aktiviteter inntil du føler deg kjekk igjen:

- Langvarig TV-titting og lesing
- Videospill
- Alkohol
- Sportsaktiviteter som innebærer risiko for nye hodeskader (for eksempel fotball og slalåm)

Det er spesielt viktig å ikke pådra seg slike skader de første ukene etter en hjernerystelse.

Blir jeg frisk av hjernerystelse?

Symptomene forsvinner som regel helt i løpet av få dager, opp til et par uker.

Hendelsen etterlater oftest ingen varige plager.

Kan det oppstå alvorlige komplikasjoner?

Akutte komplikasjoner forekommer sjelden når man ikke finner noe spesielt galt etter undersøkelsen i sykehus. Skulle noen av de følgende symptomer likevel dukke opp, må du/dere ta kontakt med sykehuset med en gang:

- Økende kraftig hodepine
- Gjentatte episoder med kvalme/brekninger
- Nedsatt bevissthet (vanskelig å vekke)
- Forvirring

Kilder:

Overlege i nevrologi Marit Grønning
Tidsskriftet for Den norske lægeforening