

Hjernerystelse

Til patienter og pårørende

Når du har været udsat for et slag mod hovedet, kan du have fået en hjernerystelse.

Tegn på hjernerystelse

- Kortvarig bevidstløshed
- Hukommelsestab i en kort periode
- Hovedpine
- Svimmelhed
- Kvalme og opkastning.

Du er blevet undersøgt for hjernerystelse, og vi vurderer, at du kan sendes hjem. Du skal dog være under opsyn af et familiemedlem eller venner det næste døgn.

Når du kommer hjem skal du have:

- Fred og ro
- Eventuelt ligge i sengen.

Hvis du har hovedpine, kvalme eller er svimmel, anbefaler vi, at du undgår:

- Læsning i længere tid
- Se fjernsyn
- Arbejde ved computer
- Skarpt sollys
- Alkohol
- Sportsaktiviteter som indebærer risiko for nye hovedskader (f.eks. fodbold og kontaktsport).

Hvilke gener og symptomer er normale?

En let hjernerystelse kan give lette og forbigående gener i form af:

- Let hovedpine
- Kvalme/opkastning
- Svimmelhed
- Nedsat hukommelse
- Nedsat koncentrationsevne
- Træthed/ekstra søvnbehov.

Disse gener er normale de første dage efter skaden. For det meste forsvinder de af sig selv, men nogle patienter kan have generne i flere uger eller måneder.

Kan der opstå alvorlige komplikationer?

Akutte komplikationer forekommer sjældent. Skulle nogle af de følgende symptomer alligevel dukke op, skal du/i imidlertid straks kontakte egen læge eller vagtlæge:

- Stigende kraftig hovedpine
- Voldsomme opkastninger
- Nedsat bevidsthed (vanskelig at vække)

Hjernerystelse

- Forvirring
- Kramper.

For at kunne holde øje med de nævnte ting, bør du kun bruge receptfrie smertestillende midler (for eksempel Paracetamol). Afhængig af dine symptomer og dit arbejde/skolegang har du måske behov for et par dages sygemelding. Dette kan du tale med din egen læge om.

Spædbørn og hjernerystelse

Dit barn må gerne sove, blot du sikrer dig, at barnet sover naturligt.

Du kan kontrollere barnets tilstand ved at vække det et par gange i løbet af natten. Barnet skal vågne og reagere naturligt på at blive vækket.

Det er normalt, at barnet kaster op et par gange. Derimod skal du være opmærksom, hvis barnet får:

- Tiltagende kvalme
- Kaster op mange gange
- Får kraftig hovedpine
- Døser hen og er svær at vække.

Hvis det sker, skal du kontakte Vagtlægen eller Skadestuen.

Spørg, hvis du er i tvivl

Ved akutte problemer kan du kontakte:

- Skadepolikliniken i Grindsted på telefon 7918 9565 alle ugens dage mellem kl. 08.00-22.00. Den 24.12 og 31.12 mellem kl. 08.00-17.00.
- Skadestuen i Esbjerg på telefon 7918 2136, hele døgnet.

Med venlig hilsen

Sydvestjysk Sygehus