

HÅNDTERING AF AKUT HJERNERYSTELSE OG IGANG IGEN



Husk: Der er ikke to forløb der er ens. Lyt til din krop og lyt til din læge/terapeut. Rådene her er vejledende.

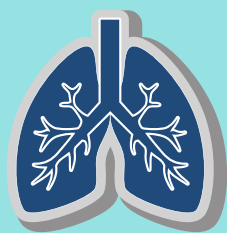
Af Camilla Noomi Mohr - fysioterapeut og Z-healthtræner
www.minhjerne.dk

1 AKUT FASE 0-48 TIMER: HVILE

Bliv tilset af læge- udeluk alvorligere skade.
Kontakt læge ved forværring.
Hav nogle ved dig som overvåger dig, men ikke vækker dig.
Din hjerne har brug for hvile. Sov, hvil, spis. Undgå kognitiv og fysisk anstrengelse. Du må godt værre oppegående så længe det ikke forværrer symptomer. Sygemelding fra skole/arbejde.

2 SUBAKUT: 2-14 DAGE- FORSIGTIGT IGANG

Start med lette dagligdagsaktiviteter hjemme. Vær forsigtig med bilkørsel og cykel- start først når du føler dig klar.
Let kognitiv belastning (læsning, skærm, samtaler) Let aerob træning (5-20 minutter f.eks gå ture) koordination og balanceøvelser og vejrtrækningsøvelser(evt yoga, qigong derhjemme)Lette synsøvelser.
Lyt til lydbøger, podcasts, se lidt tv.
Lyt til kroppen, hold pauser når du er træt/får symptomforværring. Undgå at ligge konstant i sengen. Krop og hjerne har godt af at komme lidt i gang.



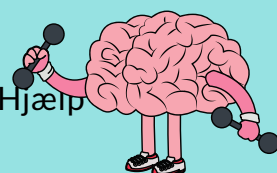
3 SUBAKUT: 2-14 DAGE- FORTSAT

Når du fungerer godt derhjemme med almindelige aktiviteter kan du tage på besøg på arbejdet. Derefter start med nogle timer eller en halv arbejdsdag / skole (ved symptomforværring: sygemelding) Når det er ok hel dags arbejde / skole. Du må nu øge dit fysiske aktivitetsniveau.
24 timer periode uden symptomforværring mellem hver ny belastning
UNDGÅ SPORT MED RISIKO FOR NY HJERNERYSTELSE(INGEN KAMPE!!!!!!)



4 LÆNGEREVARENDE SYMPTOMER 14-90 DAGE

Hvis du stadig oplever kraftige symptomer, eller de er blevet værre skal du have hjælp i form af yderligere udredning og hjælp til hensigtsmæssig optræning. Det er vigtigt at din krop, hjerne og sansesystem evalueres og passende behandling øvelser iværksættes. Manuel behandling er ikke nok.
Krop og hjerne har brug for træning for at blive stærkere og kunne holde til dagligdags belastninger.
Hjælp til plan for tilbagevenden til aktiviteter og arbejde. Hjælp til struktur. Hjælp søvnhygiejne og hjernepauser.



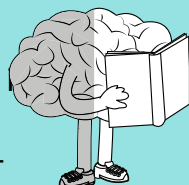
5 VEDVARENDE SYMPTOMER (PCS) 90 DAGE OG FREM

Hvis du stadig oplever kraftige symptomer efter 3 måneder er det tid til at revurdere. Kan der være andet, der spiller ind? (videre udredning hos lægen tænk stofskifte, vitaminer, andre ting der kan belaste krop og hjerne)
Belaster du dig selv mere end du kan holde til? Er du bange for symptomerne og for at få det værre? Oplever du at du har den støtte og det netværk du har brug for eller føler du at hver dag er en kamp? Få redskaber og mestringsstrategier



KROP OG SIND

Tag vare på krop og sind i alle faser. Spis godt, bevæg dig det du kan og kom ud i naturen. Lav ting, der gør dig glad!
Bevar et positivt og optimistisk livssyn. Fokus er afgørende for din livskvalitet- bemærk de ting, der lykkes for dig. Få hjælp- bed om hjælp. Omgiv dig med positive og støttende mennesker.
Søg viden om din situation men vær kritisk. Undgå negative skræmmehistorier om at det aldrig bliver bedre. Undgå også at dyrke hjernerystelsen som en ny identitet- du er meget mere end din hjernerystelse, du er stadig dig! Hvis du er åben vil du lære noget nyt om dig selv i forløbet og komme styrket igennem.



Vær opmærksom på din indre dialog! Anerkend dig selv for det du gør og tilgiv dig selv for det du ikke gør (fordi du ikke kan lige nu) Tal til dig selv som du ville tale til en god ven, der var i samme situation

SMÅ SKRIDT- LEV LIVET LIDT MERE HVER DAG

En hverdag med en træt og overbelastet hjerne kan være meget belastende. Måske har du selv svært ved at acceptere situationen og måske møder du manglende forståelse fra dine omgivelser. Men vid at det kan blive bedre! Hvis du gradvist træner og stille og roligt gør lidt mere hver dag vil du opdage at du gradvist kan mere og mere i din hverdag. Det kommer ikke i løbet af et par dage, måske er det uger, måneder eller år, men din krop og hjerne kan genoptrænes.
Hjernetræning er livstræning

