

# Se upp för hjärnskakning

## Viktigt med vila och återhämtning

Text: Sara Lind

**Vad är hjärnskakning? Visst vet väl alla att man kan drabbas om man slår i skallen för hårt. Och på namnet hörs ju att det är rena jordbävningen inuti huvudet. Men i övrigt då?**

**RIDSPORT har pratat med överläkare Anders W Lundin om hjärnskakningar.**

Trots all utrustning är du inte hundraprocentigt skyddad. Du kan drabbas av en hjärnskakning även om du har hjälm på dig – men utan hjälmen hade du kanske varit död.

Om du i samband med olyckan varit kortvarigt medvetslös och/eller haft minnesförlust, kallar man det för hjärnskakning (commotio cerebri).

Varje år drabbas tusentals människor av hjärnskakning, de flesta av lindrig art. Omkring elva procent av ridolyckorna ger hjärnskakning och för olyckor vid hästhantering blir konsekvensen hjärnskakning i fyra procent av fallen. Det är alltså inte en helt ovanlig skada i umgängandet med hästar.

**HJÄRNSKAKNING INNEBÄR** att du får ett så hårt slag mot huvudet att hjärnan kommer i rörelse. Slaget kan göra att hjärnan kopplar ner delar av sina funktioner någon minut eller två, och under denna tid är man medvetslös. Denna korta medvetslöshet är ett tydligt tecken på att du drabbats av en hjärnskakning.

Anders W Lundin, överläkare på Danderyds sjukhus i Stockholm, som gjort en avhandling på ämnet hjärnskakning, berättar:

– Det uppstår en akut funktionssvikt (medvetslöshet, minneslucka, kraftig omtöckning) och i experimentella modeller ser man ändrad ämnesomsättning, men det kan vara svårt att påvisa att något blir oåterkalleligt skadat.

– Vid hjärnskakning har det i regel inte någon betydelse var i huvudet slaget tar. Det blir en masseffekt på huvudet.

**ATT MÅNGA UPPREPADE** slag mot huvudet kan leda till hjärnskador, tämligen allvarliga sådana dessutom, är välkänt – kanske mest från boxningen. Även hjärnskakningar kan leda till bestående men, med minnesstörningar, huvudvärk och andra neurologiska problem.

Du löper en liten, men ej försumbar risk att utveckla en livshotande försämring efter en sådan här skada (omkring 0,1-0,2 procent av de drabbade avlider). Det är framför allt hjärnblödningar som är den stora risken, men hjärnan kan också svullna och du kan få skador på skallbenet.

**NÅGRA MINUTER EFTER** en hjärnskakning kan du vara helt vaken och till synes opåverkad. Under tiden kan en blödning inne i hjärnan vara under utveckling och leda till snabb förändring flera timmar senare.

En läkare kan inte, bara genom att undersöka sin patient, bedöma om en sådan blödning är under utveckling. Tidigare fanns därmed bara ett sätt att lösa det på: att lägga in patienten för observation. Här följde man patientens vakenhetsgrad, puls och blodtryck för att så tidigt som möjligt upptäcka eventuellt tillstötande komplikationer.

**NUMERA ANVÄNDER** man datortomografi (DT), hjärnröntgen, och kan därmed i skikt undersöka hjärnan på jakt efter blödningar. Denna undersökningsform började användas i Sverige i mitten av 1970-talet. Sedan dess har tekniken utvecklats, bilderna har högre kvalitet och undersökningen går både snabbare och är billigare.

– Om datortomografibilderna är normala (inte visar tecken till blödning) och du är opåverkad får du gå hem. Om du mår väldigt dåligt ligger du kvar något dygn för observation, vilket motiveras av att sjukvårdspersonalen vill försäkra sig om att det inte är en blödning på gång, berättar Anders Lundin.

**DE FÖRSTA TIMMARN** eller dagarna efter en hjärnskakning har du vanligtvis en hel del huvudvärk, yrsel, illamående, kräkningar och känner stark trötthet.

Ibland händer det att människor får längre efterspel (så kallat postcommotionellt syndrom) efter en hjärnskakning i form av fortsatt huvudvärk, yrsel, trötthet, koncentrationssvårigheter, nedstämdhet och ljudöverkänslighet. Dessa symptom är emellertid inte knutna till någon synlig skada på hjärnan.

**FÖR ATT LÄKA** på ett bra sätt behöver hjärnan lugn och ro (se Hjärntrappan nedan). Du kan vanligtvis återgå till dina normala sysselsättningar direkt, men det är viktigt att vila. Känn efter! Skippa hård fysisk träning, alkohol och koncentranskrävande uppgifter om du känner av besvär.

Är du tävlingsryttare bör du vara mer strikt med att följa Hjärntrappan för att slippa bakslag från den egna kroppen.

Anders Lundin säger avslutningsvis:

– Man rekommenderar vila några dagar, då symptomen är som allra intensivast. Man ska inte trötta ut sig med läsning, tv- och datortittande. Efter några dagar rekommenderas man att gradvis öka sin aktivitet. I regel sker en självläkning och återgång till normala förhållanden. ■



Hur gick det? Om huvudet får sig en smäll när du ramlar av, kan du drabbas av hjärnskakning – och då krävs vila. Foto: Roland Thunholm

## Symptom på hjärnskakning

Symptom på hjärnskakning kan vara en eller flera av dessa:

- Medvetslöshet
- Huvudvärk
- Yrsel
- Illamående
- Kräkningar
- Minnesförlust
- Förvirring
- Onaturlig trötthet
- Balansstörningar
- Känna som man fått ett slag i huvudet, se stjärnor
- Suddig syn
- Koncentrationsstörningar, svårigheter att följa enkla instruktioner, mental långsamhet
- Beteendeförändringar, exempelvis irritation eller aggressivitet
- Omtöckning
- Labilitet
- Oro
- Nedstämdhet

Symptombilden kan variera beroende på vilken del av hjärnan som skadats.

## Hur allvarlig är hjärnskakningen?

Medvetandegraden skattas enligt Glasgow Coma Scale (GCS):

- GCS 15 – fullt vaken och orienterad.
- GCS 14 – allvarlig.
- GCS 13 – djup medvetslöshet. Ju lägre GCS i akutskedet, desto större risk för komplikationer.

**Swedbank**  
och Sparbankerna

## Vi kan inte tala med hästar...

Men väl med hästägare, blivande hästägare, hästgårdsspekulanter och alla hästbitna där emellan. Prata med oss om hur du kan förverkliga både små och stora hästdrömmar och skapa trygghet för dig själv, din familj och din egendom.

Välkommen in till banken eller besök vår hemsida [swedbank.se/hast](http://swedbank.se/hast)

### Hjärntrappan

För säkrast möjliga rehabilitering har man inom idrotten tagit fram den så kallade Hjärntrappan. Den är avsedd för personer äldre än 16-17 år; för barn gäller en ännu långsammare rehabilitering.

Det ska gå minst 24 timmar mellan var och ett av stegen.

- Steg 1:** Hjärnvila (ingen tv, musik, dataspel, läsläsning eller motsvarande). Det är först när symptomfrihet varat i 24 timmar som man kan gå vidare i rehabiliteringen.
- Steg 2:** Aerob träning (promenader, lätt jogging, lätt cykling).
- Steg 3:** Grenspecifik träning (teknikövning).
- Steg 4:** Träning utan kroppskontakt. (Steg 4 är tänkt för lagspel, men syftar på intensifierad teknikövning, måttlig belastning, lätt styrketräning.)
- Steg 5:** Full träning.
- Steg 6:** Match/tävling.

Om man får symptom under ett steg, avbryt genast träningen, vänta tills symptomen är borta, backa sedan till steget före och fortsätt därifrån.