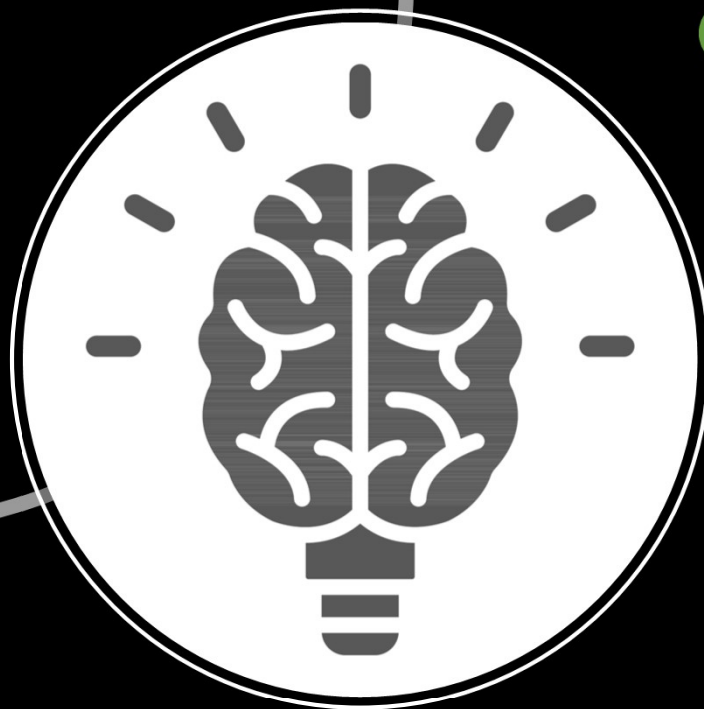




Hjernerystelse – og hva' så?

Infomøde om hjernerystelse – viden,
forventninger og gode råd til hvordan
du kan håndtere hjernerystelse

Dagens oplæg

- Info om hjernerystelse
- Forventet forløb
- Gode råd til håndtering af hjernerystelse
- Gode råd i forhold til opstart på arbejde

Fakta om hjernerystelse

- Definition:

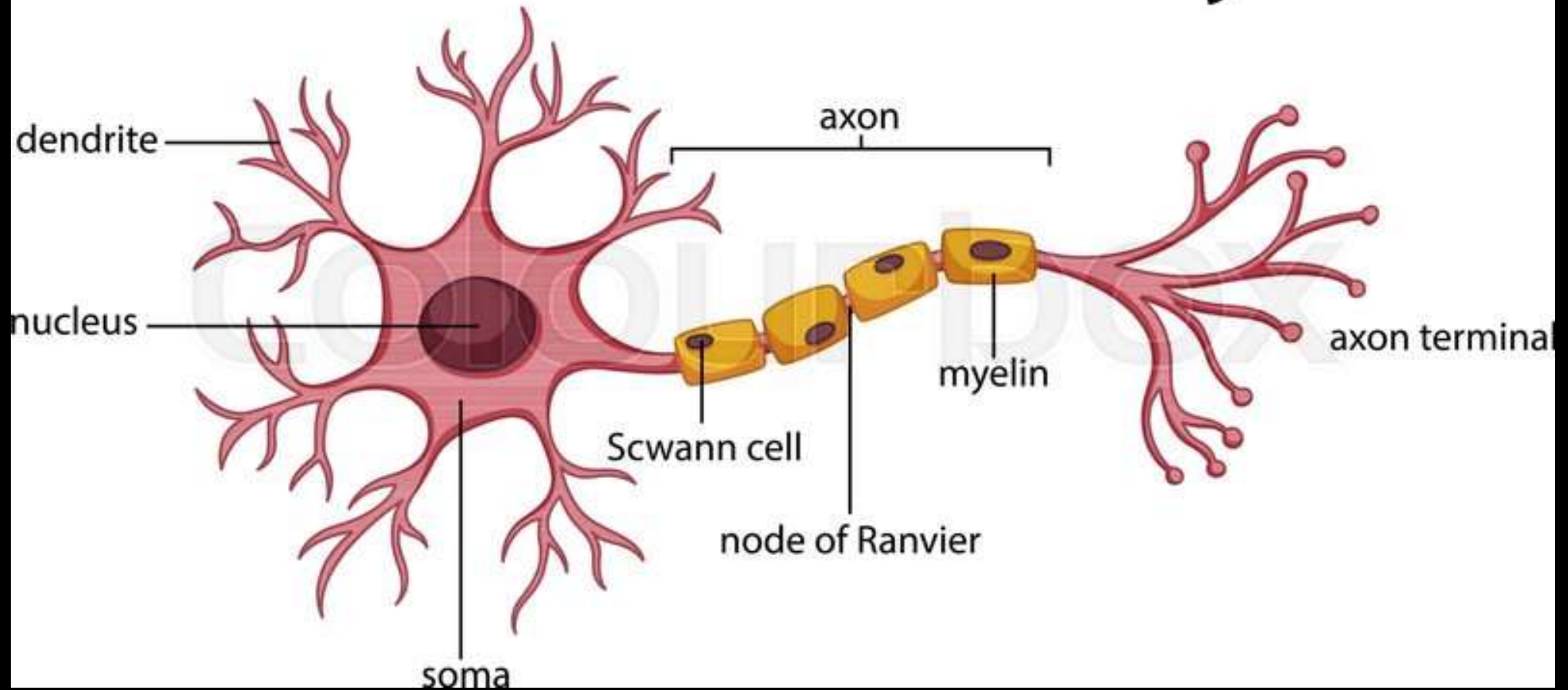
”En hjernerystelse opstår ved, at hovedet bliver udsat for et slag, ryk eller anden acceleration, der efterfølgende resulterer i mikrostrukturelle skader, metabolisk uligevægt og inflammation i hjernen”

Kilde: Hjernerystelsesforeningen

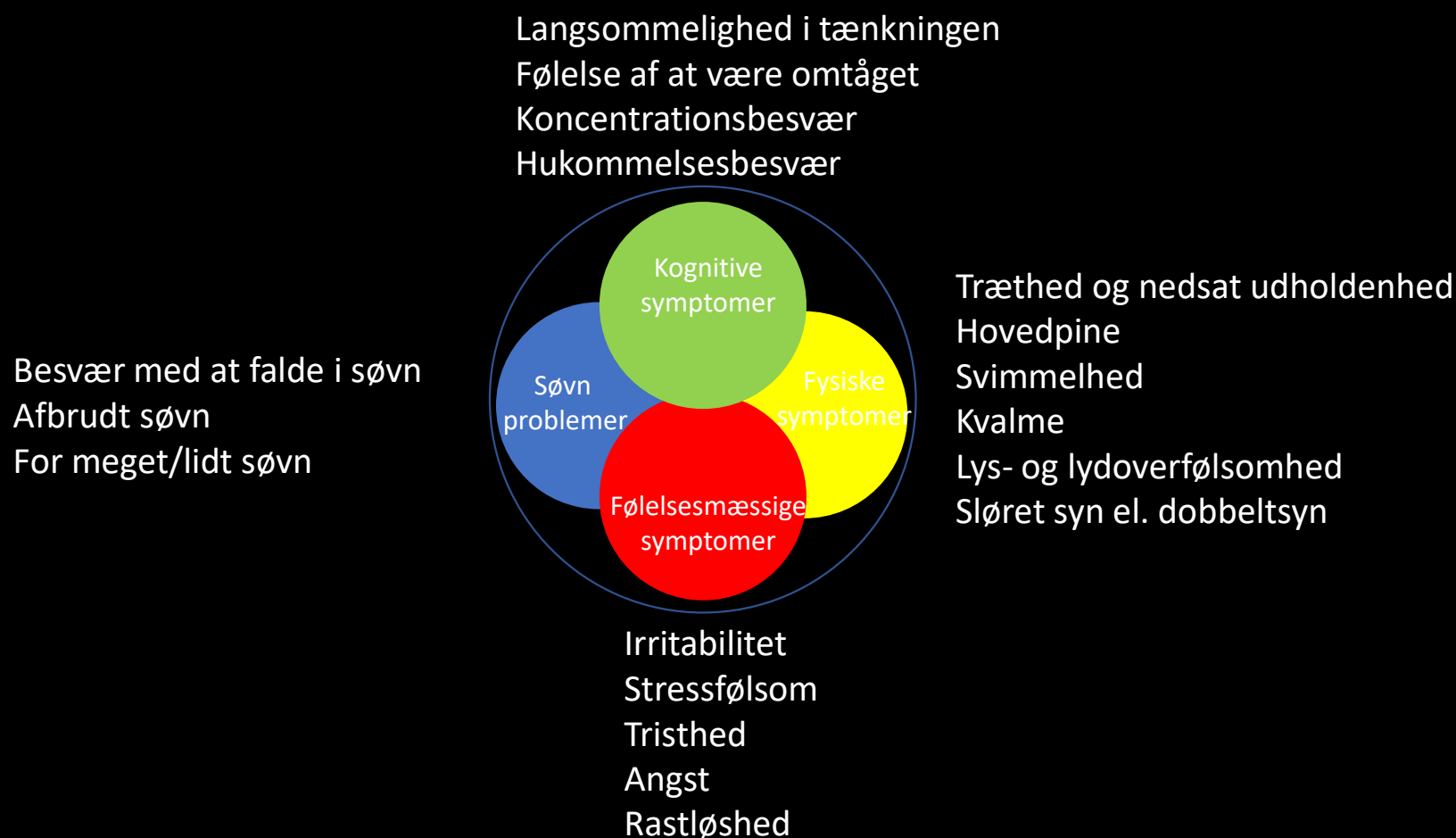
Hvad sker der i hjernen?

- Der sker en fysisk påvirkning af hjernen, som bl.a. kan forårsage mikroskopiske skader på blodkar ("blå mærker") og nervebaner og det kan skabe ubalance i hjernens biokemiske og hormonelle systemer
- Den mere diffuse påvirkning af hjernen ved en hjernerystelse kan være svær at se på en hjerneskaning.
- Symptomerne på hjernerystelse forsvinder typisk igen, igennem naturlig heling. (men det kan godt tage lidt tid for din hjerne at komme sig helt)

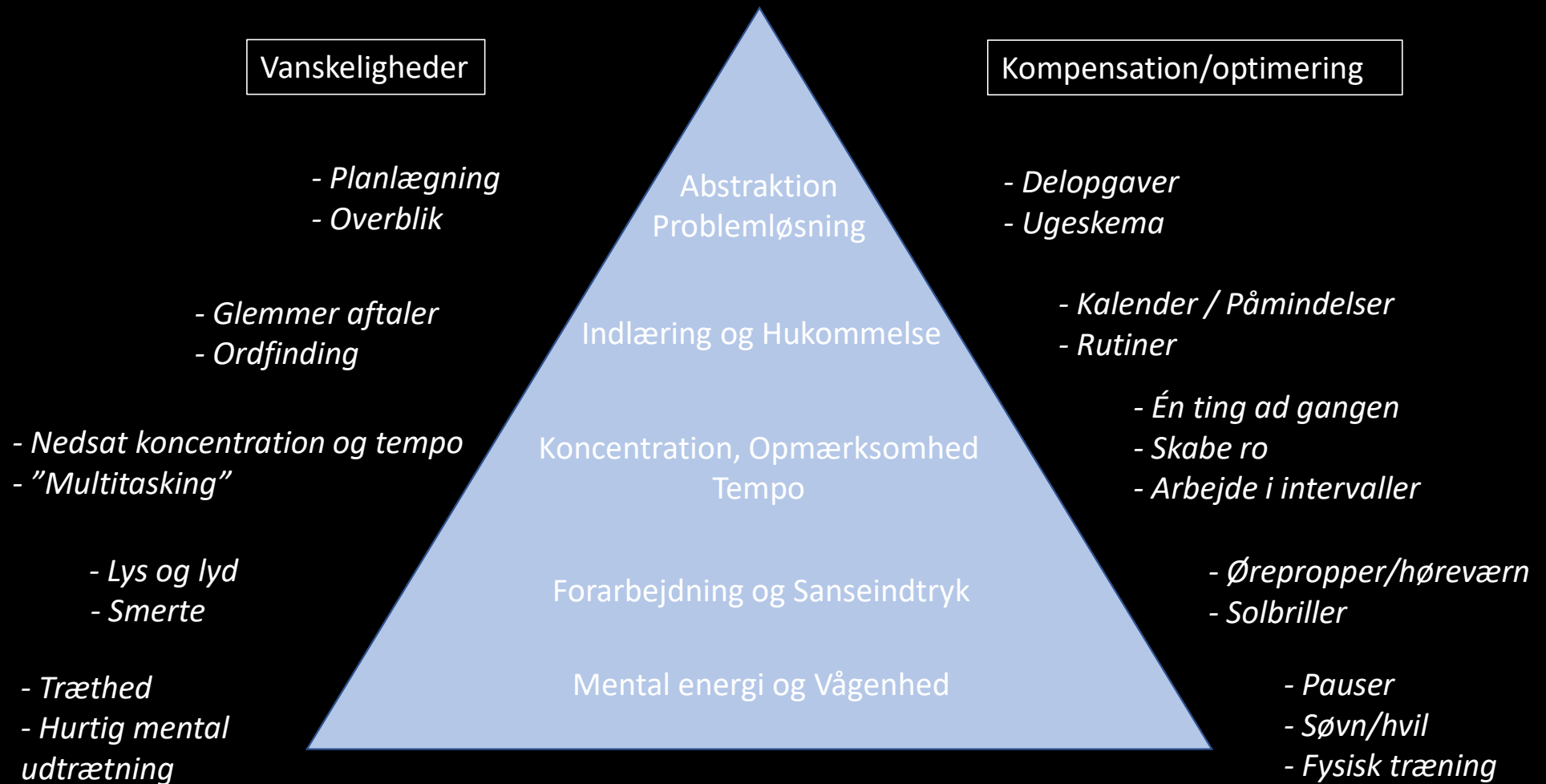
Neuron Anatomy



Mulige symptomer efter hjernerystelse



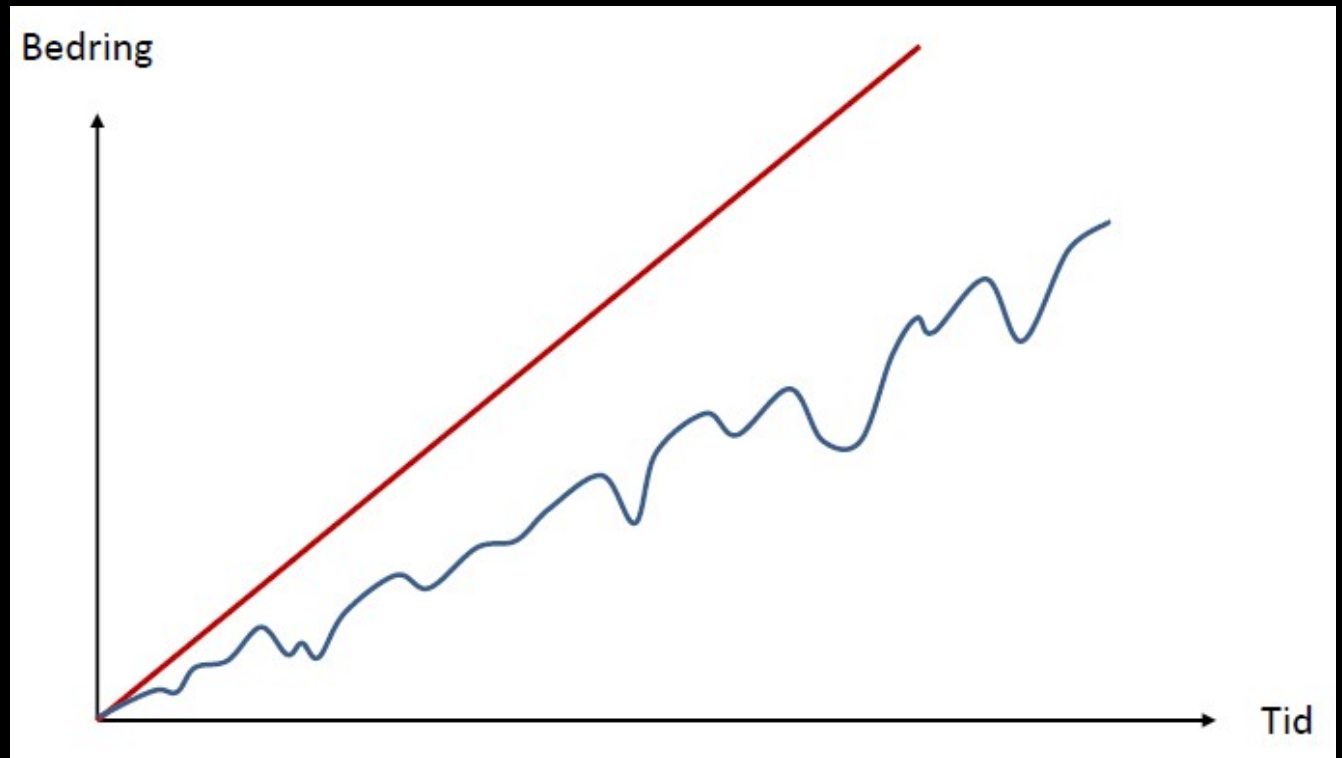
Den kognitive pyramide



Hjernen

Hjernen er et fantastisk organ som i mange tilfælde kan finde omveje og kompensere ved skader og sygdomme. Men for at kunne gøre dette skal den have gode betingelser herfor.

Bedringskurve



To aktivitetstyper

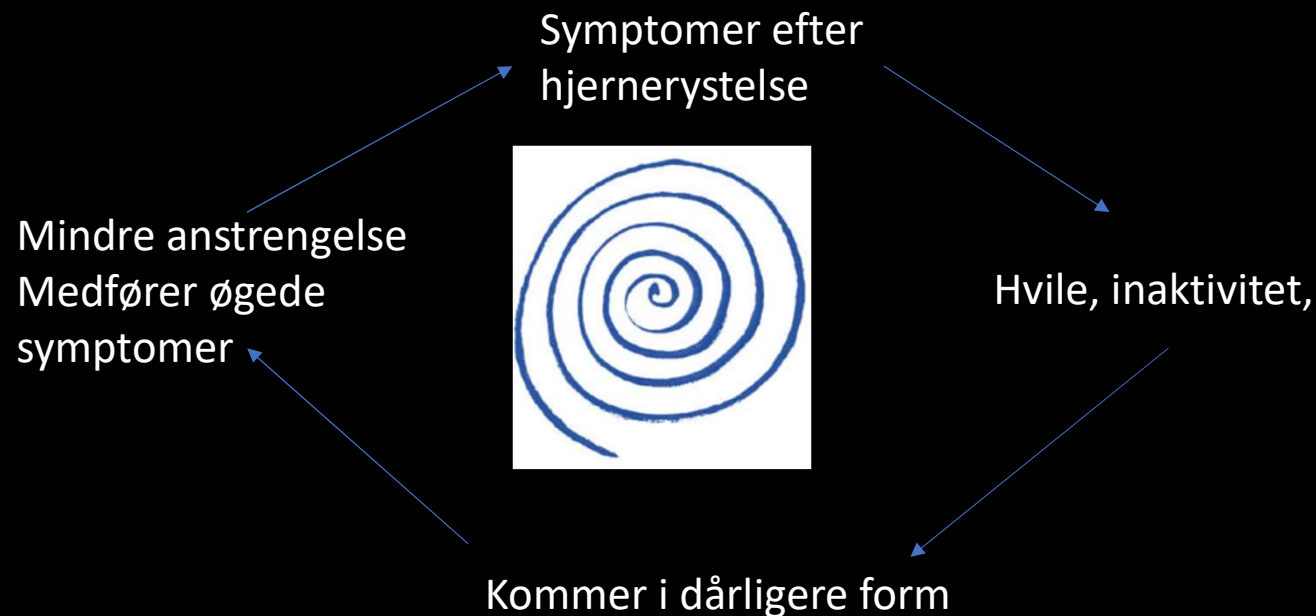


- Angst for symptomerne
- Passer meget på sig selv
- Undgåelse
- Ingen aktivitetsøgning
/ ingen bedring

- Ignorerer symptomerne
- Gør som de plejer
- Overbelastning
- "Boom-bust" / forværring

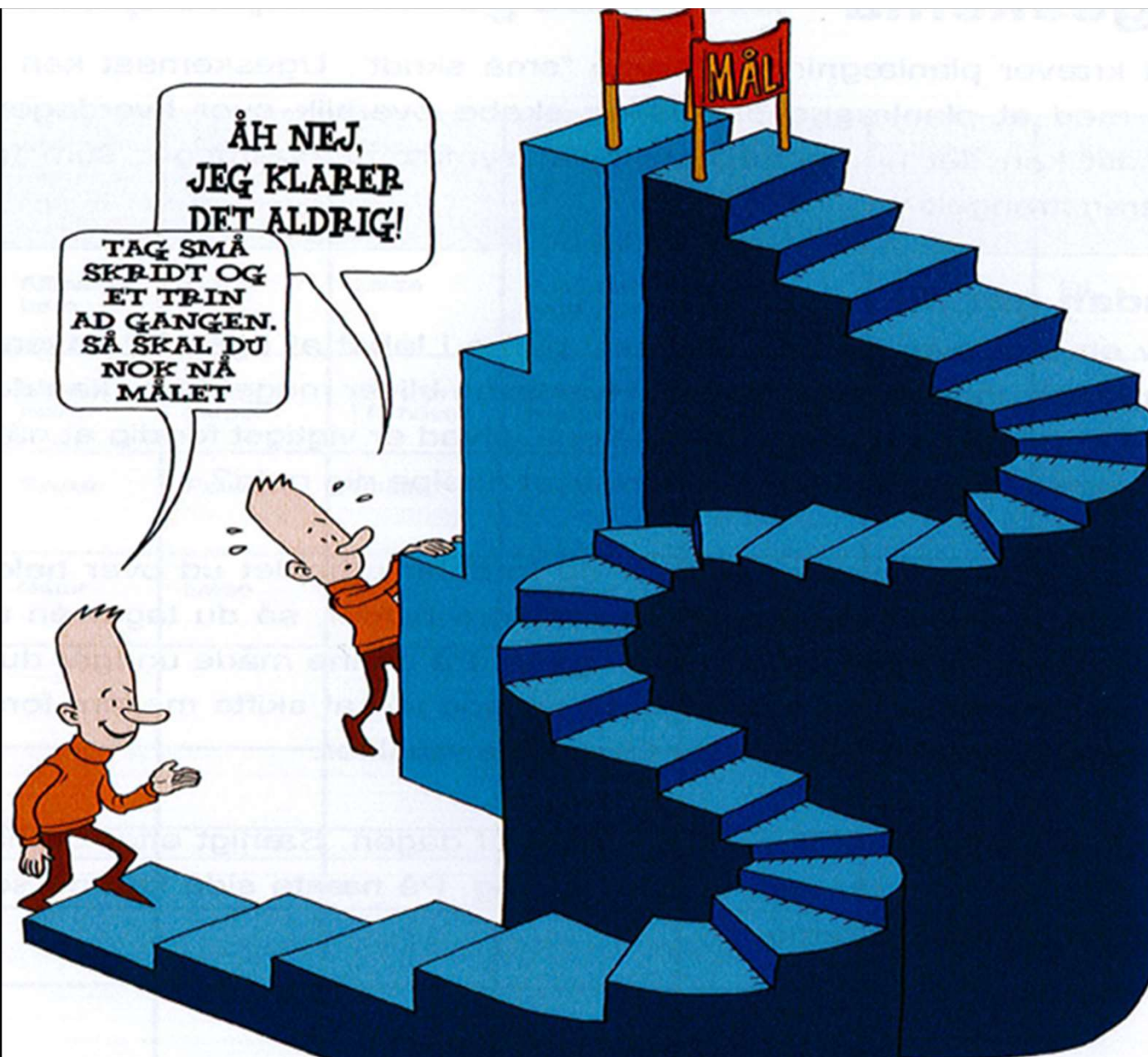
Hjernerystelse – hvile

For megen hvile og inaktivitet kan igangsætte en ond cirkel

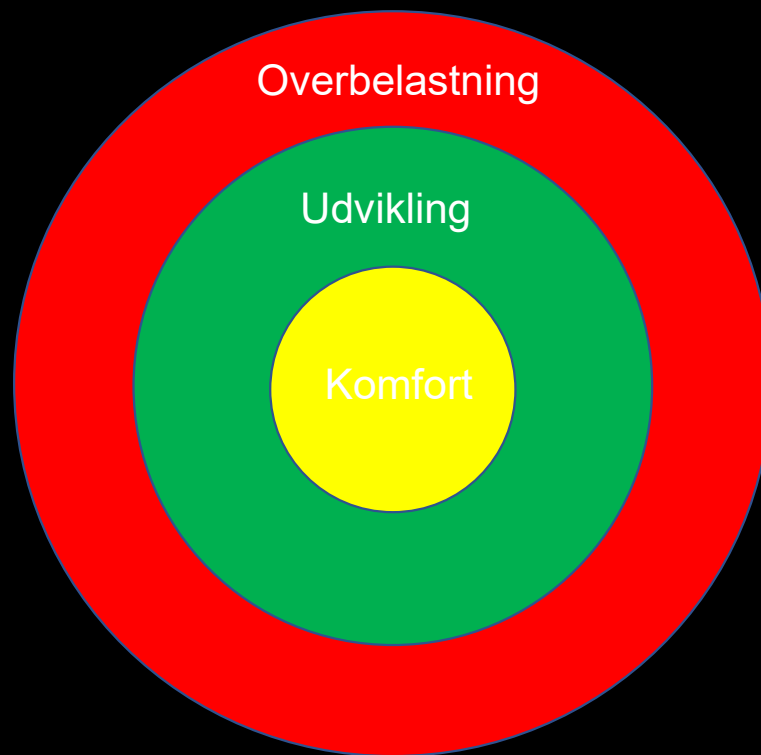


(Kilde: Thastum 2015)

De små skridts politik



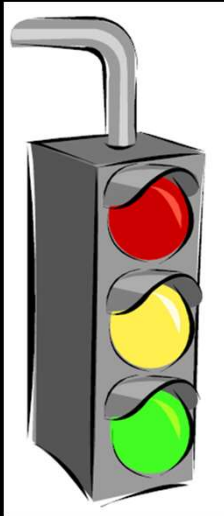
Udfordringer uden overbelastning giver udvikling!



Man udfordrer sig selv for meget / overbelaster sig selv → man får det værre!

Man udfordrer sig selv uden at overbelaste sig selv → man får det bedre!

Man passer for meget på sig selv → man får det ikke bedre og sandsynligvis værre.



RØD: De anstrengende aktiviteter (fysisk/ mentalt)

- sociale arrangementer
- koncentrationskrævende arbejde
- hård fysisk aktivitet

GUL: Mindre anstrengende, afhængige af kontekst/dagsform

- let fysisk aktivitet
- indkøb
- madlavning

GRØN: ikke krævende, giver energi og/eller glæde

- afspænding
- gåture
- mindfulness

Trafiksignalet

- Nogle aktiviteter er mere krævende end andre.
- Hvad er passende for dig lige nu?
- Sigt mod en passende balance mellem røde, gule og grønne aktiviteter.

Hjernepauser / Nærende aktiviteter

- Naturen: Sid i den, gå i den, svøm i den, dyrk den...etc.
- Kreative sysler: Havearbejde, madlavning, bage, strikke, sy, tegne, male, skrive, digte.
- Blid motion: gåture, cykling, svømning, lette stræk øvelser, yoga.
- Intellektuelle: lydbøger, podcasts, rolig musik
- Meditation, mindfulness, aktiviteter der giver ro for sanserne
- Pauser, hvile, povernaps, sidde i en god stol



Fysisk træning

- **Forskning** tyder på at aktivitet, motion og træning kan være gavnligt og en vigtig indsats når man skal komme sig efter en hjernerystelse.
- **Puls-** enkelte oplever symptomforværring ved øget puls. Start da roligt ud på et niveau lidt under din grænse. Øg derefter stille og roligt intensiteten i takt med at du får det bedre. Det er ikke farligt at arbejde med at finde niveau.
- **Gåture** mest naturlige måde at holde kroppen i gang. Muskernes stofskiftecondition og åbner for kroppens/hjernens apotek.
- **Nakkeøvelser** hvis du også mærker påvirkning af nakken (spændthed, smerter og stivhed) kan det være gavnligt at lave en række blide nakkeøvelser. Spørg evt. en fysioterapeut til råds.

Principper for graduering optræning

- Find aktivitetsformer og et omfang og omgivelser der ikke medføre overbelastning. Øg dernæst niveauet eller intensiteten gradvist i takt med at tærsklen for hvad du kan holde til også øges.
- **Inspiration vedr. niveauopdeling**
 1. **Let niveau:** Gåture, let cykling, blid yoga, pilates eller lignende.
 2. **Moderat niveau:** Hurtig gang/let løb, let styrketræning med lav vægt og cykling
 3. **Højt niveau:** Genoptagelse af gamle motionsvaner f.eks. styrketræning, cykling, løb, hold sport.

Tilbage til arbejde

- Det anbefales at starte op på en hensynsfuld måde
- Indledningsvis kan det være nødvendigt at starte op på nedsat timetal
- En god forventningsafstemning med din arbejdsgiver.
- Fokus på en gradueret genoptræning af din arbejdsevne
- Bevidst om behov for energiforvaltning og pauser
- Opmærksomhed på muligheder for at forenkle de fysiske rammer (lys, støj, skærm m.m.)
- Opmærksomhed på opgavekompleksitet og evt. variation.
- Vær åben om din situation, informér kollegaer og overordnet om hjernerystelsen og at du har brug for pauser og kompenserende tiltag
- Afsæt tid til opfølgning og status på arbejdspladsen

Grundprincipper for rehabilitering

- Det er IKKE farligt at bruge sin hjerne når man har fået hjernerystelse.
- Fordel kræfterne, så de rækker til hele dagen og hele ugen.
- Accept af hvordan tilstanden er lige nu - det bliver bedre!
- Tilpas forventningerne til de kræfter der er i øjeblikket.
- Gradvis øgning i timetal og opgaver i forhold til arbejde.
- Planlæg små pauser i løbet af dagen og undgå overbelastning.
- Passende balance mellem lette og anstrengende aktiviteter - både privat og arbejdsmæssigt.
- Fysisk træning er vigtig - gradueret og tilpasset.
- Hold fast i nærende aktiviteter som fritidsaktiviteter og samvær med familie og venner. Husk også pauser og tilpasning her.
- Undgå passivitet og inaktivitet.