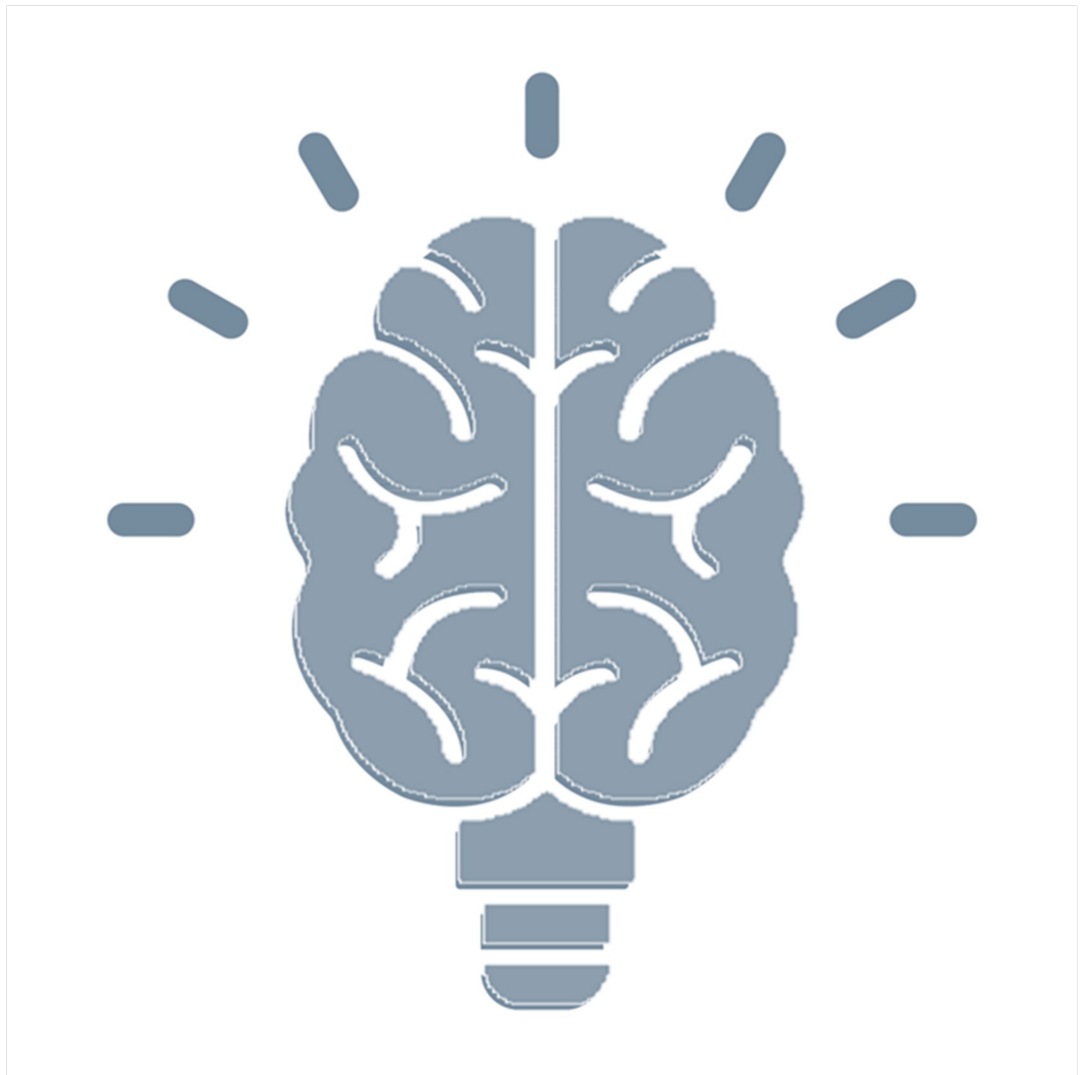


Kom godt tilbage efter hjernerystelse



Forord

Denne folder er til dig, der har gener efter hjernerystelse.

Et forældet råd lyder at man bør forholde sig helt i ro, undgå skærme, mange mennesker, larm og sanseindtryk og få masser af hvile. Al forskning peger imidlertid på, at en vigtig forudsætning for at komme sig efter en hjernerystelse er viden om, at det ikke er farligt at bruge sin hjerne, og at man tværtimod ved at udfordre sin hjerne på passende vis kan øge sin tolerance og dermed gradvist genoptage de vanlige aktiviteter.

Vi har på baggrund af aktuel forskning og vores erfaringer fra individuelle samtaler og gruppeforløb samlet en række oplysninger og konkrete anvisninger ("værktøjer") til brug i hverdagen for at mindske og håndtere symptomerne og kunne opnå bedre trivsel i både arbejdsliv og i fritiden.

Hjernerystelse er ofte en stor omstilling i hverdagen, og mange oplever stor utålmodighed for at komme tilbage til "det normale". Det er vigtigt at acceptere situationen som den er **lige nu**, og tage små og tilpassede skridt for at du kan komme tilbage på sporet i dit liv.

Efter en hjernerystelse er tolerancen for stress sænket fordi hjernen også bruger energi på at komme sig. Som ved andre skader i kroppen skal hjernen genoptrænes. Det er vigtigt at vide, at det ikke er farligt at foretage sig noget der udløser symptomer. For meget inaktivitet kan påvirke hjernen og starte en negativ spiral, hvor der skal mindre til for at udløse symptomer.

For nogle tager det dage eller uger for hjernens funktion at normaliseres– for andre tager det (noget) længere tid.

Mange oplever usikkerhed og bekymring på fremtiden og måske også andre belastninger som var der før hjernerystelsen. Det kan også være at den måde man plejer at løse udfordringer på ikke virker godt i forbindelse med hjernerystelsen.

Prøv om du kan berolige dig selv og acceptere din situation, som den er lige nu. Du kan med fordel bruge redskaber vi normalt også bruger til at håndtere stress. Det kan være at opholde sig og være aktiv i naturen, samvær med mennesker du holder af måske i mindre grupper, lave mindfulness eller lave kropslige øvelser der kan sænke dit arousal og berolige dit nervesystem. Et redskab der kan virke på det kan være nogle vejrtrækningsøvelser.

Det kan være væsentligt at lære sig selv at lave pusterum i aktiviteter både i fritiden og ved opstart på arbejde. Herved øger du sandsynligheden for, at du kan være aktiv uden at brænde sammen. Herved kan du måske forlængere varigheden du kan deltage i en aktivitet. Det kan også bevirke at du ikke får så mange symptomer efter aktiviteten. Når du regulerer i aktiviteterne, lykkes du bedre med at være en del af dem. Forslag til pusterum kunne være -en kort meditations lydfil "Pusterum kort" ca. 5 eller 10 minutter, lidt øvelser for skuldre og nakke f.eks. i forbindelse med at du arbejder ved skærm. Du kan forlade rummet og aktiviteten og gå lidt for dig selv, hvor du måske laver en vejrtrækningsøvelse. Gå evt. udenfor og få lidt luft.

Langt de fleste kommer sig efter en hjernerystelse, det kan dog tage noget tid. Folderens råd og vejledning er lavet i forbindelse med de forløb vi har i Sociallægeinstitutionen.

Fakta om hjernerystelse

Et slag mod hovedet kan påvirke hjernen på forskellige måder:

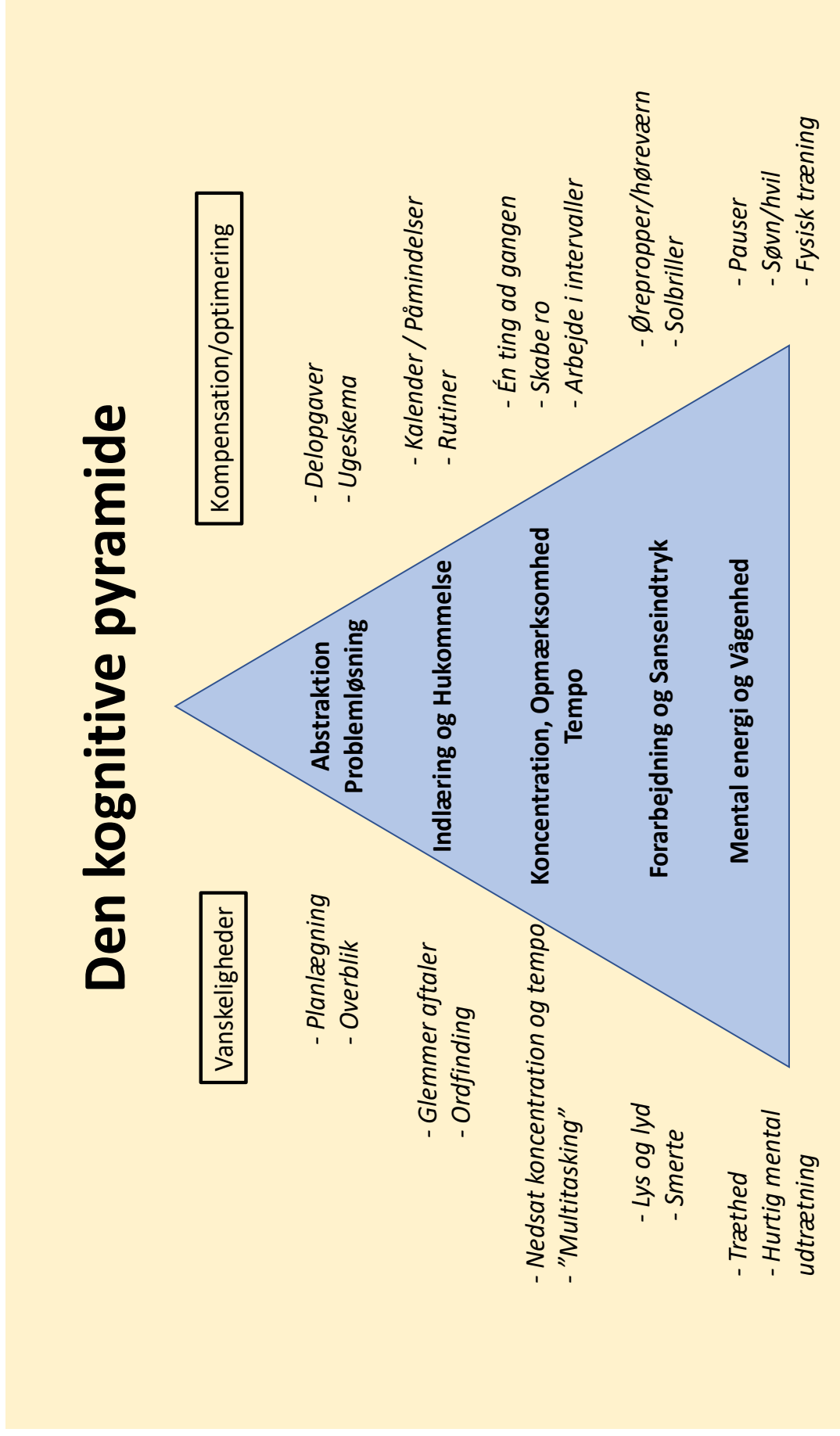
- Små usynlige skader som ikke kan ses på almindelige scanninger.
- En midlertidig inflammation i hjernen.
- Ubalance i hjernens stofskifte.
- Større energiforbrug i hjernen.
- Hjernen arbejder langsommere og mindre effektivt.
- Tendens til øget alarmberedskab og nedsat tærskel for stress

Typiske symptomer:

- Hovedpine / svimmelhed / kvalme.
- Øget sensitivitet (lyd og lys).
- Påvirket tænkning (=kognition).
- Nedsat koncentration og påmærksomhed.
- Øget træthed.
- Følelsesmæssig påvirkning.
- Øget følsomhed for alkohol.
- Søvnproblemer.
- Synsproblemer



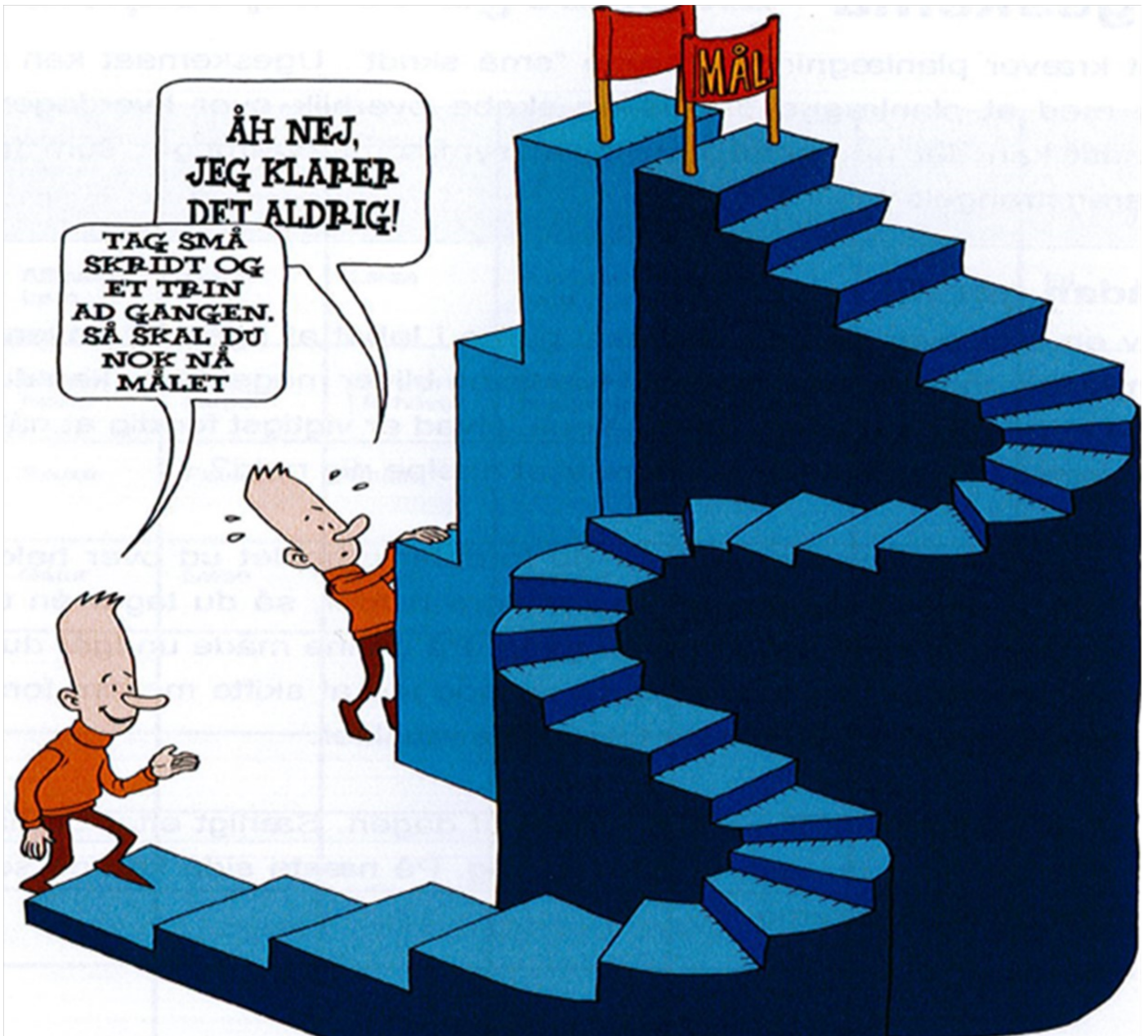
Håndtering af kognitive symptomer/gener



Vær opmærksom på at nedsætte brug af ørepropper, høreværn og solbriller for at vænne dig til lys og lyde igen. Ved pauser lader du op og kan bedre igen holde opmærksomheden og bearbejde og håndtere mm.

Kilde: Center for hjerneskade, København

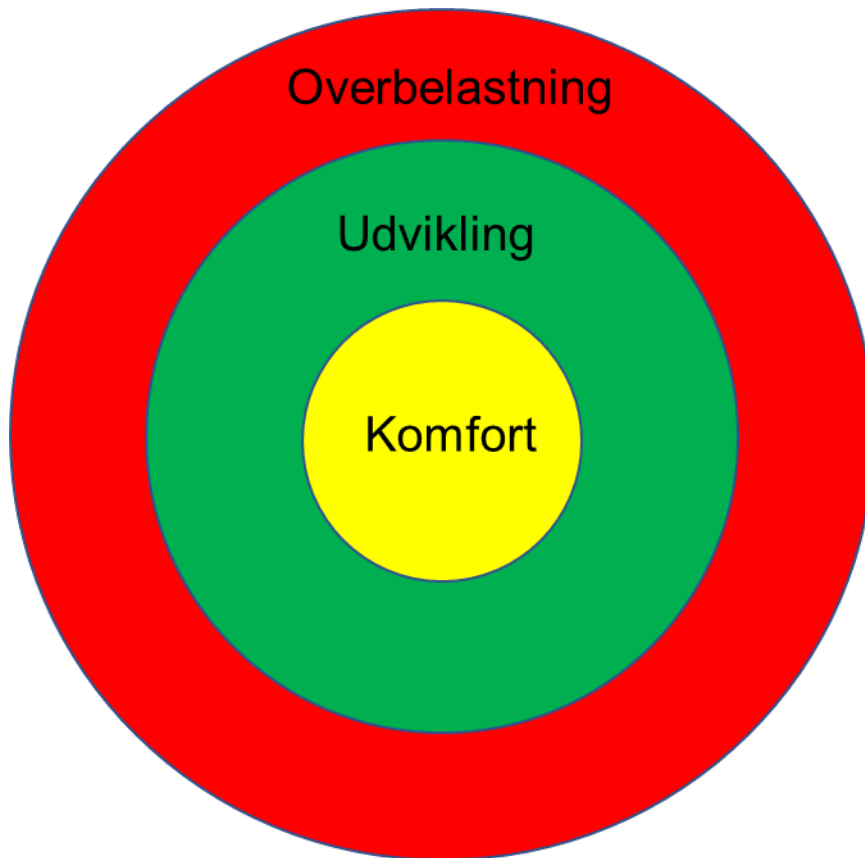
De små skridts politik



Kilde: Klinik for Funktionelle Lidelser, Aarhus Universitet

Udfordringer

uden **kontinuerlig** overbelastning
giver udvikling!



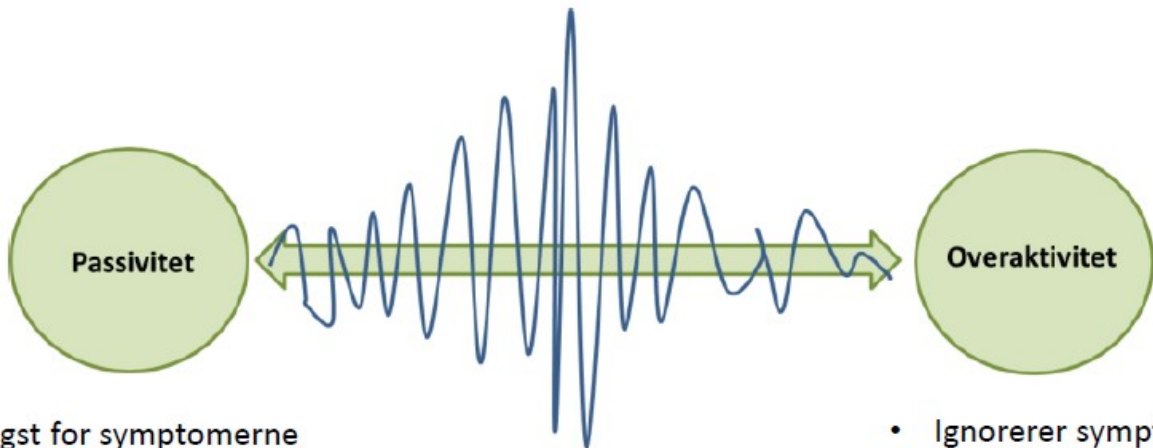
Man udfordrer sig selv for meget / overbelaster sig selv → man får det værre!

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.

Kilde: Mille Møller Thastum, 2015

To aktivitetstyper



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

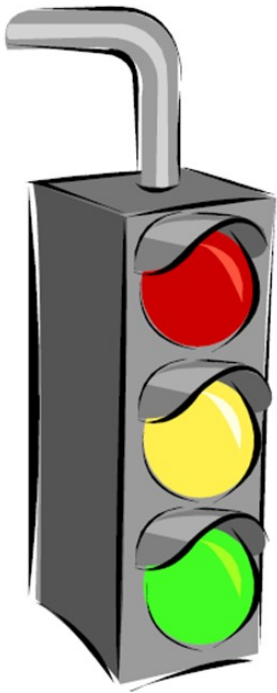
- Ignorerer symptomerne
- Gør som de plejer
- Overbelastning
- "Boom-bust" / forværring

Sigt mod "den gyldne middelvej"

Kan du genkende dig selv i de forskellige typer? Hvis du har tendens til at passe for meget på dig selv, så husk at det ikke er farligt at mærke opblussen i symptomer, det er tværtimod hensigtsmæssigt at udfordre sig selv. Hvis du derimod har en tendens til at overbelaste dig selv, så kan det være, at du skal skrue mere ned for aktivitetsniveauet i en periode og lave pauser i aktiviteterne, så din hjerne mere gradvist vænner sig til udfordringerne.

Kilde: Center for Hjerneskade, København

Trafiksignalet



Nogle aktiviteter er mere krævende end andre

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

Hvad er passende for dig lige nu?

Sigt mod en passende balance mellem røde, gule og grønne aktiviteter. Juster/reguler i aktiviteterne så du lettere lykkes.

”Hjernepauser”

En hjernepause er ikke nødvendigvis at stoppe enhver aktivitet og lægge sig ned.

En pause er ofte blot at lave noget andet. Vær gerne nysgerrig hvad der virker på dig.

Naturen:

Sid i den, gå i den, svøm i den, dyrk den, kig / duft / lyt etc.

Kreative sysler:

Havearbejde, bading, strikke, sy, tegne, male, skrive, digte.

Blid motion:

Gåture, cykling, svømning, lunteture, lette strækøvelser, måtteøvelser, yoga, sauna.

Intellektuelle:

Lydbøger, podcasts, rolig musik.

Mindfulness, lydfiler, stille meditation, aktiviteter der giver ro for sanserne, åndedrætsøvelser

Pauser:

Hvile, powernaps, sidde i en god stol.



Søvn og træthed

Efter en hjernerystelse kan man have et øget søvnbehov eller problemer med at falde i søvn.

Derudover kan man opleve ”**fatigue**” - pludselig opstået træthed i løbet af dagen enten ”ud af det blå” eller ved fysisk eller mental anstrengelse.

Forsøg at lave en god aften rutine, hvor du gradvist forbereder kroppen og hjernen på at sove.

Gode råd:

- Husk pauser i løbet af dagen.
- Motion og frisk luft i løbet af dagen.
- Undgå at sove i løbet af dagen.
- Stå op og gå i seng på samme tid hver dag.
- Gå ikke sulten i seng.
- Undgå stimulanser inden sengetid.
- Undgå brug af skærm et par timer inden sengetid.
- Afprøv evt. en afspænding inden sengetid.
- Sørg for et godt sovemiljø (mørkt, køligt, god madras, ro).
- Kig ikke på uret hvis du har svært ved at falde i søvn.
- Stå op og læg dig igen, hvis du ikke kan sove.



Fysisk træning

Forskning viser, at aktivitet, motion og træning er en vigtig indsats, når man skal komme sig over en hjernerystelse.

Når du bevæger dig sættes der gang i en række positive processer i både din krop og din hjerne, som understøtter din bedring.

Gradueret træning: Du skal finde et niveau der passer til dig og herfra øge tid og intensitet. Vi anbefaler at tage udgangspunkt i principperne for gradueret træning og gradueret tilbagemenden til fysiske aktiviteter. Målet med processen er at øge kroppens tolerancegrænse for fysisk aktivitet, så du kan genoptage tidligere aktiviteter og understøtte at få det bedre efter hjernerystelsen.

Du kan øge enten intensitet i aktiviteten eller varigheden. Vi anbefaler dog, at du også har fokus på at øge intensiteten over tid, så du får mere puls på i aktiviteter jf. Sundhedsstyrelsens generelle anbefalinger. En tommelfinger regel ved gradueret træning er at øge med 5-10 procent pr uge– men find ud af hvad der passer til dig. Det vigtigste er at du er i proces med at graduere hen imod mere aktivitet. Du behøver ikke at måle pulsen med pulsur.

Enkelte oplever symptomforværring ved øget puls. Her arbejdes ligeledes gradueret. Det er ikke farligt at afprøve og arbejde med at finde niveau for træningen.



Ideer til bevægelsesaktiviteter

Vi anbefaler at hvis du tidligere har været meget sportslig aktiv, kan det være nødvendigt i en periode at sænke ambitionsniveauet og finde mindre krævende aktiviteter eller omgivelser at være aktiv i. Herunder er ideer til at komme i gang. Mærk efter hvilke aktiviteter der passer til dig.

Let niveau af fysisk aktivitet—gåture og let cykling, blid yoga, pilates øvelser og lign.

Moderat niveau af fysisk aktivitet—Hurtig gang/ let løb evt. i interval, styrketræning med lav vægt og cykling, måtteøvelser yoga.

Højt niveau af fysisk aktivitet. Genoptagelse af gamle motionsvaner. Fx styrketræning, landevejscykling og løb, padeltennis mm

Bevægelse af nakken

Hvis du udover hjernerystelsen oplever påvirkning af nakken (spændthed, smerter og stivhed) kan det være gavnligt at lave en række blide skulder og/eller nakkeøvelser. Spørg evt. en fysioterapeut til råds.



Plan for tilbagevenden til arbejde

- Det anbefales at starte med et passende lavt timetal.
- Herfra kan der gradvist optrappes i timer, opgavemængde og - kompleksiteten i de opgaver der skal løses.
- Der anbefales på hvert "trin" at afvente stabilisering inden ny øgning. Erfaringsmæssigt vil de fleste have gavn af at øgningen sker med ca. 2 ugers intervaller.
- De fleste med hjernerystelse vil have gavn af at regulere i aktiviteter på arbejdspladsen, herunder øget behov for pauser og restitutionperioder.
- Planlæg og afsæt tid til pauser.
- En pause kan også være blid fysisk aktivitet (ex. en gåtur).
- Dansk Center for hjernerystelse har lavet en pjece om dette som findes online.



På arbejdspladsen:

- Orienter arbejdspladsen om din situation.
- Hvilke symptomer påvirker din evne til at arbejde og hvordan kan der tages hensyn?
- Hvilke opgaver er passende at udføre lige nu?
- Hvilke opgaver er for krævende lige nu?
- Er de fysiske rammer passende?
- Er der behov for hjælpemidler?
- Lav en god forventningsafstemning med nærmeste leder i forhold til timeantal og opgaver.
- Aftal med din leder, hvad dine kollegaer skal informeres om og hvordan.
- Aftal evt. løbende og fast afsat tid til opfølgning med din nærmeste leder. (er opgavetyperne og -mængden passende?)
- Er der behov for tilknytning af fastholdelseskonsulent?
(Relevant for dig der vender tilbage til en arbejdsplads. Kan drøftes med jobkonsulenten).

Grundprincipper for rehabilitering

- Det er IKKE farligt at bruge sin hjerne når man har fået hjerneystelse.
- Undgå passivitet og inaktivitet.
- 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 og hold små pauser i løbet af dagens aktiviteter og arbejd aktivt med aktivitetsreguleringen.
- Passende balance mellem lette og mere 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.

Udarbejdet og revideret af
psykologer, sociallæger og fysioterapeuter ved
Sociallægeinstitutionen, Aarhus Kommune februar 2025.