

Hjärnskakning – Råd och uppföljning

En hjärnskakning uppstår oftast efter ett slag mot huvudet. Det syns inte alltid några yttre skador, men hjärnan kan ändå påverkas tillfälligt.

Typiska symtom som kräver omedelbar bedömning vid Jukolas huvudförsta hjälpen:

- Medvetslöshet (även kortvarig) eller minnesförlust kring händelsen eller tiden före
- Huvudvärk
- Yrsel eller illamående
- Förvirring, dåsighet
- Dimsyn eller dubbelseende
- Problem med balans eller koordination
- Trötthet, irritation eller koncentrationssvårigheter

En del symtom kan komma direkt, andra först efter flera timmar.

Råd för fortsatt vård:

1. Första 24 timmarna

- Undvik att vara ensam det första dygnet.
- En vuxen bör väcka personen 1–2 gånger under den första natten för att kontrollera att reaktionen är normal.
- Vila lugnt – undvik både fysisk och mental ansträngning.

2. Undvik följande de första dagarna:

- Sport och fysisk aktivitet
- Skärmtid som mobil, dator eller TV
- Alkohol och lugnande läkemedel
- Bilkörning eller maskinanvändning om symtom förekommer

Sök akutvård om något av följande inträffar:

- Medvetslöshet (även kortvarig)
- Kraftig eller tilltagande huvudvärk
- Kräkningar
- Syn-, tal- eller balansproblem
- Krampanfall
- Försämrat medvetandetillstånd eller avvikande beteende
- En pupill större än den andra

Återgång till vardag och aktivitet

- Du kan återgå till lättare vardagsaktiviteter när symtomen tydligt har förbättrats.
- Återgång till idrott bör ske stegvis, ofta enligt läkarens rekommendationer.
- Full återhämtning kan ta flera dagar eller veckor.