

Hjernerystelse

VANLIG SKADEMEKANISME: Slag mot hodet

De fleste hjernerystelser (commotio cerebri) er milde og gir bare forbigående plager. Skaden skyldes et akutt direkte eller indirekte akselerasjons- eller deselerasjons-traume, oftest som følge av fall eller slag mot hodet. En hjernerystelse betegnes som en lett hodeskade, og vil gå over av seg selv.

Ikke så sjelden vil det likevel tilkomme plager i etterkant som man bør ta på alvor. Om man opplever hodepine, svimmelhet, ørhet, tretthet, konsentrasjonsproblemer eller hukommelsesproblemer, er det viktig å ikke trene. Symptomene kan vedvare om de ikke blir tatt hensyn til.

Et fryktet men heldigvis sjeldent resultat av hodeskade er blødning i hjernen. Det er derfor nødvendig å observere utøveren det første døgnet. Etter et døgn er faren for blødning minimal. Symptomer på blødning i hodet er tretthet og sløvheter. Det kan være vanskelig å vekke den skadede fra søvn. Om det inntreffer er det viktig å oppsøke lege.



KJENNETEGN

Hjernerystelse kan gi et initialt forbigående bevissthetstap. Utøveren vil i etterkant kunne oppleve hodepine, kvalme, svimmelhet, nedsatt hukommelse/konsentrasjon.

Man mistenker alvorlig hodeskade dersom utøveren er bevisstløs over 5 minutter, fallende bevissthet/forbigående oppvåkning, kramper eller lammelser.



BEHANDLING

CT undersøkelse gjøres dersom mistanke om alvorlig hodeskade. CT gjøres alltid i sykehus dersom utøveren blir innlagt.

Dersom utøveren er bevisstløs så skal han legges i stabilt sideleie (evt med nakkekrage) og pusten overvåkes. Ringe 113 for rask transport til sykehus.

Utøveren skal avslutte aktiviteten og tilsees av lege dersom mistanke om hjernerystelse. Ved mistanke om alvorlig hodeskade vil utøveren bli lagt inn på sykehus.

Dersom legen ikke mistenker alvorlig hodeskade så vil han anbefale at pasienten observeres det neste døgnet. På natten bør han vekkes hver time. Ringe 113 ved fallende bevissthet.

Utøveren skal vente med retur til idrett inntil symptomfrihet. Ofte anbefales det en opptrapping av aktivitet der utøveren skal være symptomfri på hvert trinn før han kan øke opp.

Det skal gå minst 1 uke før utøveren igjen kan konkurrere, lenger dersom symptomene vedvarer. Dersom økende eller vedvarende symptomer så skal pasienten igjen tilsees av lege. Så lenge symptomene varer bør utøveren unngå langvarig TV-titting og lesing, videospill og alkohol samt situasjoner som kan gi risiko for ny hodeskade.