



## Hjärntrappan - att rehabilitera en hjärnskakning

**Vid misstanke om hjärnskakning bör man uppsöka sjukvård, antingen akutmottagning eller närmaste jourcentral för bedömning.**

När träning påbörjas sker upptrappning med max ett steg per dag.

**Steg 1** – hjärnvila. Vila helt från både fysisk och psykisk anspänning och belastning. Detta är på grund av akut behov av minskad stress för hjärnan. Hjärnvilan pågår fram till dess att alla symtom har försvunnit (se lista nedan). Detta innebär att man, utöver fysisk aktivitet, skall avstå från till exempel TV-tittande, datorspel/arbete, läsläsning och liknande aktiviteter som påfrestar hjärnan. Hjärnan är känslig för ljud- och ljusstimuli, alltså skall alla typer av skärmar undvikas helt. Många gånger behöver man vara hemma helt från studier/arbete.

All fysisk aktivitet som ger en pulsstegring skall undvikas helt. Lugna promenader är tillåtna under förutsättning att de inte ger upphov till symtom.

**Steg 2** – lätt aerob träning kan påbörjas när den skadade varit besvärsfri i 24 timmar. Lätt jogg, lätt cykling eller liknande är lämpliga aktiviteter. Ansträngningsgraden anpassas till maximalt 12 på en 20-gradig Borgskala, vilket innebär träning utan känsla av mjölksyra.

**Steg 3** – här kan lättare grenspecifik individuell träning påbörjas, utan kroppskontakt. Exempel kan vara löpning, istid med exempelvis steg och skridskoåkning utan snabba vändningar och rotationer. Ej hopp, piruetter, lyft eller kast. För synchroåkare gäller träning på och utanför isen utanför laget, ej inne i rad. Smidighetsträning går också bra där mängd anpassas efter individens »normala« kapacitet och fortsatt utan att symtom uppstår.

**Steg 4** – grenspecifik träning utan kroppskontakt. Stegrande teknikträning och generell belastning. För synchroteam är det nu tillåtet att åka inne i rad, samt för par göra lättare moment tillsammans. Det går också bra att fullt ut åka program med koreografi där man markerar piruetter och hopp. Dock är hopp, piruetter, lyft eller kast ej tillåtna ännu.

**Steg 5** – grenspecifik träning med fullt innehåll på isen. Hopp, piruetter, lyft och kast tillåtna. Hopp- och piruetträning trappas upp utifrån åkarens nivå, där första passen innehåller exempelvis enkelhopp och piruetter i baspositioner för att succesivt öka svårighetsgraden.

**Steg 6** – återgång till tävling.

OBS! Vid varje nivåbyte måste utvärdering ske. Om nivåökningen innebär ökade symtom så som huvudvärk, illamående, trötthet etc skall aktiviteten omedelbart avbrytas och den aktive backar då till sista föregående symtomfria nivå. Man får då kvarstanna på denna nivå minst 1-2 dagar.

Tänk på att hjärntrappan ALLTID skall användas när man slagit i huvudet så illa att det givit upphov till huvudvärk, yrsel, illamående, ostadighetskänslor etc. Detta kan ske redan vid lättare trauma mot huvudet, man behöver inte ha fått en kraftig smäll för att få hjärnskakning. Se lista på symtom nedan.



## Kognitiv påverkan

Förvirring  
Minneslucka  
Förlust av medvetande  
Desorientering i tid och rum  
Synpåverkan/»sett stjärnor«  
Nedsatt koncentration  
Nedsatt prestationsförmåga

## Typiska Symtom

Huvudvärk  
Yrsel  
Illamående  
Ostadighet/balansstörning  
Overklighetskänsla  
Sömnstörning/ökat sömnbehov  
Kräknin

## Objektiva fynd

Sänkt medvetande  
Kramper  
Ostadig gång  
Sludrigt tal  
Lyder ej kommando