



VEJLEDNING VED
MISTANKE OM
HJERNERYSTELSE

GENKENDELSE OG HANDLING

Man bør have mistanke om hjernerystelse hvis en eller flere af følgende synlige tegn, symptomer eller hukommelsesproblemer er til stede.

1. Synlige tegn på hjernerystelse

En eller flere af de følgende tegn kan indikere en hjernerystelse:

- Tab af bevidsthed eller manglende reaktionsevne
- At ligge ubevægelig på underlaget/være langsom til at komme på benene
- At være usikker på benene/problemer med balancen/ukoordineret
- Tage sig til hovedet
- Et fortumlet, tomt eller fraværende blik
- At være forvirret/ikke klar over hvad der er sket på banen eller udenfor

2. Tegn og symptomer på en hjernerystelse

Tilstedeværelsen af en eller flere af de følgende tegn eller symptomer kan tyde på en hjernerystelse.

- tab af bevidsthed
- anfald eller kramper
- problemer med balancen
- kvalme eller opkast
- sløvhed
- følelsesladet
- irriteret
- ked af det
- træt eller lav energi
- nervøsitet eller angst
- "føler sig forkert"
- hukommelsesbesvær

- hovedpine
- svimmelhed
- forvirret
- en følelse af at være langsom
- "tryk inde i hovedet"
- sløret syn
- lysfølsomhed
- hukommelsestab
- følelse af at være i en tåge
- nakkesmerter
- lydfølsom
- koncentrationsbesvær

3. Hukommelsesfunktion

Manglende evne til at besvare alle disse spørgsmål korrekt kan tyde på en hjernerystelse:

Hvilken arena er vi i dag?

Hvilken periode er det nu?

Hvem scorede sidst i kampen?

Hvilket hold spillede du mod sidste uge/sidste gang?

Vandt I jeres forrige kamp?

Enhver sportsudøver med en formodet hjernerystelse bør omgående tages ud af spillet. Udøveren bør ikke deltage i spillet før de er blevet tilset af en læge eller anden fagperson. Udøvere med en formodet hjernerystelse bør ikke efterlades alene og bør ikke køre bil.

I alle tilfælde hvor der er en formodning om hjernerystelse, anbefales det at udøveren henvises til læge med henblik på at stille en diagnose og vejledning, herunder om og hvordan udøveren skal vende tilbage til sporten, selv hvis symptomerne ophører.

Faretegn

Hvis en eller flere af de følgende symptomer er tilstede bør udøveren straks fjernes fra isen på en sikker måde. Hvis der ikke er en læge eller andet uddannet personale til stede, bør det overvejes at tilkalde en ambulance med henblik på en akut vurdering hvis:

- Udøveren klager over nakkesmerter
- Tiltagende forvirring eller irritation
- Gentagende opkastninger
- Anfald eller kramper
- Svaghed eller prikkende/brændende fornemmelse i arme eller ben
- Forværring i bevidsthedstilstand
- Voldsom eller tiltagende hovedpine
- Usædvanlig adfærdsændring
- Dobbeltsyn

Husk

- I alle tilfælde bør de grundlæggende principper om førstehjælp følges (fjern faren, tjek bevidsthed, luftveje, åndedræt, puls)
- Forsøg ikke at flytte på spilleren medmindre du er trænet til det. Flyt i det omfang det er nødvendigt således at luftvejene er frie.
- Tag ikke hjelmen af spilleren medmindre du er trænet til det.

Fra McCrory et. Al., Consensus Statement on Concussion in Sport.
Br J Sports Med 47 (5), 2013

