Tilbage til idræt

Hvis symptomerne bliver værre (eller ikke bedres), skal man søge læge

Symptomerne efter hjernerystelse er ikke farlige i sig selv. Det betyder, at **belastning, der ikke gør symptomerne værre er ok i alle faser.** Hver fase nedenfor tager mindst 24 timer, og man kan gå videre, når man har været symptomfri i et døgn.

Det er meget individuelt, hvad man kan og ikke kan, og der kommer ikke noget godt ud af at provokere symptomerne. **Ved forværring går man et skridt ned af trappen i ét døgn**, før man vender tilbage til aktiviteten, der provokerede symptomerne.

Hvile og normal hverdag	Gå/cykle	Sportsrelateret træning	Teknisk træning	Ubegrænset træning	Tilbage til sport
HVERDAGS-AKTIVITET INKLUSIV SKOLE/JOB (ALT DER IKKE ØGER SYMPTOMERNE)	LÆSE, HØRE MUSIK, SE TV, SKÆRMTID	FULD BELASTNING I HVERDAGEN (ARBEJDE/SKOLE)	FLERE TRÆNINGSPAS / KORTERE TID MELLEM TRÆNINGER	KLARMELDING FRA SUNDHEDSSTAB	
	ØGE BELASTNING LET SÅ PULSEN STIGER EN SMULE	FYSISK AKTIVITET, DER IKKE INVOLVERER EN RISIKO FOR AT SLÅ HOVEDET	EVT. KOMPLEKSE TEKNIKKER OG STRATEGISKE OPGAVER	FULD AKTIVITET UDEN BEKYMRINGER OM EVT. GENSKADE	
		MODERAT PULSTRÆNING (FX CYKLING/ SVØMNING)	OPSTART AF STYRKETRÆNING	DELTAGE FULDT UD SOM 'EN DEL AF HOLDET'	
			TRÆNING SAMMEN MED HOLDET MEN UDEN FYSISK KONTAKT	INGEN SYMPTOMER UANSET TYPE ELLER MÆNGDE AF TRÆNING	
				TRÆNING UDEN BEGRÆNSNINGER	
					KAMP, STÆVNER MV.

24-48 TIMER → TYPISK 10-14 DAGE

DIF

dansk idræts medicinsk selskab

Dansk Selskab for Sportsfysioterapi

www.dif.dk/hjernerystelser © 2017 Morten Høgh