

Vejledning og Viden om hjernerystelse

Anbefaling: Sæt grænser for hvor meget du læser ad gangen, så du ikke overanstrenger din hjerne. F.eks. én side ad gangen.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Introduktion	2
Symptomer - overblik	2
Behandling	2
Vejledning i opførelse og håndtering	5
Praktiske fif	15
Bemærkninger	17
Symptomer (uddybende version)	18
Afkodning af symptomer	19
Nakkespændinger	19
Dagbog	23
Hvor lang tid varer det ?	24
Hvad er det ?	25
Behandling - 2. del: følger virkninger	26
Medicin	26
Starte på arbejde igen	28
Hvordan håndterer man sine omgivelser ?	30
Læger	31
Følelsesmæssigt	32
Faser og faldgruber	33
Sygesikring, forsikring og kommunen/socialforvaltningen	35
Trivsel og kost	36
De svære følelser	36

Introduktion

Denne hjemmeside er opstået, fordi vi undrede os over, at det var så svært at få grundige informationer om langvarige følger af hjernerystelse/post commotio (forkortes her: HR). Og fordi vi selv savnede, at høre om hvad andre havde gjort sig af erfaringer.

Det var i 2005. Dengang var det temmelig svært at finde grundig information - og der var kommet en læge-trend med at tro, at hvis bare folk ikke troede at der var noget galt, så blev de nemmere raske. Det var baseret på et enkelt studie fra Australien. Men pludselig var vi rigtig mange, som måtte erfare at det ikke passede. Og derimod blev ekstra presset af at være overladt til os selv. Heldigvis var internettet opfundet og gennem dette site fik vi indsamlet en masse viden og erfaringer. Over 500 ramte (eller deres pårørende) har gennem tiden skrevet ind.

Når du læser om følger af hjernerystelse, skal du være opmærksom på, at der er meget forskel på sygeforløbene. Det er tydeligvis ikke samme skade, man har. Og ikke det samme, som skal til for at blive rask. Der er forskelligt syn på hjernerystelser afhængig af hvem du spørger, læger/fysioterapeuter/behandlere. På dette site giver vi et overblik på det hele - men du må selv finde ud af, hvordan det er fat i dit tilfælde.

Symptomer - overblik

Symptomerne skyldes:

- 1) direkte den skade, som skete da man slog hovedet,
- 2) fremprovokerede symptomer - fordi skaden gør, at man kan tåle mindre. Og hvis hjernen overbelastes, så 'brokker' den sig ved hovedpine m.m.,
- 3) følgevirkninger af at have været i denne belastende tilstand i lang tid, f.eks. nakkespændinger og depression.

Hermed kan symptomer deles op i noget, man kan påvirke, og noget, man bare må have tålmodighed med.

Firkantet sagt er måden at opdele symptomerne på, at man må holde øje med hvilke symptomer, som bliver værre, hvis man laver noget, og bedre ved at hvile. Og hvilke symptomer, som er "baggrundshovedpine" og som ikke er påvirkelige af hvad man gør. Det er dog ikke altid lige så nemt at gennemskue (desværre).

"Efter 1½ års erfaring med tilstanden - uden at kende denne hjemmeside - har jeg på egen hånd fået meget bedre fod på det, og ved hvad jeg skal gøre i de forskellige situationer, for at passe bedst muligt på min hjerne og ikke få det værre. Men stadig kan det ind imellem være forvirrende, hvad der foregår, og stadig har jeg perioder, hvor det går dårligere."

De specifikke symptomer er beskrevet senere i teksten

Behandling

Som udgangspunkt kan hjernerystelsesskaden ikke behandles. Problemet inde i hjernen kan ikke behandles. Det siger neurologerne. Og rigtig mange forskningsprojekter har forgæves testet alle mulige behandlingsformer. En neurolog, som er formand for neurologforeningen, fortæller, at han hvert år tager til verdenskongres: Hver gang er post commotio (=følger af

hjernerystelse) på programmet. Forsikringssselskaber over hele verden efterlyser en kur. Men der findes endnu ikke nogen behandlingsform.

Den udbredte opfattelse er, at måden at blive rask på er, langsomt at vænne hjernen til at lave mere og mere - med mindst mulig overbelastning af hjernen undervejs. Nærmere om hvordan man gør det, kan du finde inspiration til i Vejledningen nedenfor. Mange bliver raske ved gradvis tilbagevenden til deres almindelige hverdag.

Men hvad stiller man op, hvis man ikke bliver rask af sig selv ? Der er ikke nogen behandlingsform som med garanti kan gøre dig rask. Nogen har gavn af noget, men der er også mange HR-ramte, som har prøvet mange slags behandlinger uden virkning.

MEN når folk slår hovedet, er det ikke den samme skade, som sker. Og skaden udvikler sig forskelligt. Måske er det en følgevirkning hos dig, som hindrer dig i at blive rask. Det er svært at afgøre på forhånd, præcis hvad der er fat i dit tilfælde, så du må prøve dig frem.

Her er de behandlingsformer, som vi kender til at flere ramte har haft gavn af. Folk prøver meget mere.

Ro og hvile

At give hjernen ro skal også nævnes her, for det er en behandlingsform, som nemt overses. Når din hjerne får det værre, kan det sandsynligvis "behandles" med hvile - så går overbelastnings-hovedpinen væk. Hvis nogen spørger om du er i behandling, kan du sige "Ja. Ro og hvile, for at hjernen kan komme sig".

Løse øresten

Nogle få bliver raske af behandling mod løse øresten (BPPV) hos en ørelæge eller fys/kiropraktor, fordi årsagen til deres symptomer skyldes noget med krystaller i øret, som er slået sig løs - og det giver svimmelhed. Behandlingsmetoden hedder Epley´s manøvre. Men for mange af os passer symptomerne slet ikke på det.

Behandling på nakken

Når man slår hovedet (i lægesprog hedder det et hovedtraume) kan det ikke undgås at det påvirker nakken - og dermed kan det også ske, at man får en skade i nakken (ligesom ved piskesmældsulykker). Der er mange symptomer til fælles, så det er svært at skelne hvorfra symptomerne stammer. Begge dele har man ikke rigtig måleteknikker til at belyse. Derfor er det relevant at afprøve behandling af nakken, når man har følger af at have slået hovedet.

Nogle bliver raske af behandling på nakken hos fysioterapeut/nakkeøvelser/osteopat/kiropraktor/reumatolog, fordi årsagen til deres symptomer lå i nakken. Det er et mindretal, som bliver direkte raske af det, men vi hører om mange som får bedring af det. Faktisk er det den behandlingsform, vi oftest hører giver en bedring.

Der er dog også mange HR ramte, hvor fysioterapi ikke hjælper. Bemærk: For dem, som får bedring af det, er der enkelte som straks mærker bedringen, mens for andre kommer bedringen over nogle uger eller måneder.

De forskellige behandlere kan noget forskelligt, så prøv dig frem. Bare fordi en fysioterapeut ikke kan finde nogen problemer i din nakke, kan der godt være noget at komme efter ved behandling hos osteopat eller manuel terapi. En HR ramt fik markant bedring efter 4½ år. Hun havde ellers været til 3 forskellige fysioterapeuter før det. Man kan få taget røntgenbilleder hos

en kiropraktor, hvor man enten kan se fastlåste led eller forskudte nakkehvirvler - uafhængigt af om man har smerter.

Bemærk: hvis du afprøver at gå til kiropraktor, skal du bede om ikke at få knæk direkte på nakken. For hvis du har en skade der, er det for voldsomt. Derimod skal der arbejdes på musklerne, som holder nakken.

I det hele taget skal du bede om, at hvilken som helst behandling på din nakke går forsigtigt frem. HR-nakker er typisk skrøbelige. Hvis du efter en behandling får det rigtig slemt, så var behandlingen nok for voldsom. Men ellers er det typisk at man får "rodet op i problemerne" af sådan en behandling, men at det godt på sigt giver bedring. Så giv ikke for nemt op.

Kiropraktor og osteopat går dybere end fysioterapi. Kiropraktor og osteopat kan siges at tage fat på samme måde - osteopat tænker dog bredere. Osteopat uddannelsen kommer fra England. Der er forskel fra behandler til behandler. Nogle går for voldsomt frem. Bedst hvis du kan få anbefalet en kiropraktor af nogen med HR eller piskesmæld. Eller skriv ind og spørg os efter en anbefaling.

Læs mere længere nede under Nakkespændinger.

Motion

Jeg kender til rigtig mange HR ramte, som har fået det markant bedre af at gå igang med motion. Nogle bliver endda direkte raske af det, læs 22 årigs historie. Men det hjælper ikke for alle - og man kan også få det værre af hård træning/det at få pulsen op. Læs nærmere under Inspiration til motion: <http://www.hjernerystelse.dk/motion.htm>

Synstræning

Nogle få bliver raske af synstræning - men kun dem som i øvrigt er ret godt gående og fx kan passe fuldtidsarbejde. En del HR ramte har fået det bedre af synstræning. Når man slår hovedet kan man få samsynsproblemer. Det handler om problemer med at fokusere og hurtig udtrætning, når man fokuserer med øjnene (læs hos en optometrist om tegn på samsynsproblemer). Det kan behandles af specialuddannede optometriste. Der skulle være 5 i Danmark. Jeg har hørt om en i Rødovre (www.privatsyn.dk) og en i Sønderborg (www.synspleje.dk). Hvis man er meget svækket, er det svært at gennemføre synstræning. Læs om erfaringer her. Men for mange af os passer symptomerne ikke på det. I øvrigt kan forskubbede nakkehvirvler også påvirke synet, læs om erfaringer her. En kvinde, som havde gavn af synstræning, oplevede at efter behandling hos en fys med efteruddannelse i osteopati, så blev øjen-øvelserne pludselig lettere at lave.

Apropos problemer med øjnene: Når hjernen er meget træt, kan man ha svært ved at fokusere - uden at der er andre årsager end trætheden.

Alene stressen ved bekymringerne

Det er jo naturligt at være bekymret, når man er hårdt ramt. Nogle få bliver raske efter nogle måneder, fordi en læge siger til dem, at de bare skal slappe af, og at det går over af sig selv. Altså, at det har været angst og bekymring, som har opretholdt deres HR-tilstand. Andre bliver raske ved psykologsamtaler, hvor de får arbejdet sig ud af den angst, som hjernerystelses-tilbagefaldene har sat i dem.

Men for mange ramte har prøvet den "kur" uden at bliver raske. Og man har prøvet at det gik bedre og bedre, så man fuldt tror på, at nu er det ved at være ovre - men alligevel er der kommet nye forværringer. Så det kan ikke gøre alle raske.

Afslapningsteknikker

Mange har gavn af afslapningsteknikker, om det så er yoga, meditation, mindfulness, hypnose, afspændings-CD'er og så videre.

Du kan afprøve hypnose gratis ved at skrive ind til os.

Antidepressiv medicin

Mange kan få en bedring, men vi kender ikke til HR-ramte som er blevet raske af antidepressiv medicin. Jeg har hørt om en kvinde i USA, som blev rask af antidepressiv medicin. Men jeg har endnu ikke hørt fra nogen danske tilfælde. Men jeg har hørt om flere, som det har givet et væsentligt løft, fordi det letter på stress over HR situationen. Det har dog ikke hjulpet på de grundlæggende HR-symptomer.

Der er dog en kvinde på 23 år, som lige har skrevet ind og fortalt at Saroten/Amitriptylin hjalp på hendes hovedpine (da hun havde taget pillerne i 3 uger). Dengang havde hun haft HR i 10 måneder. Nu efter 1½ år går det meget bedre, men hun er ikke helt rask. Saroten/Amitriptylin er kendt som smertedæmpende ved andre diagnoser, men det mest typiske er dog at HR-ramte kun har lille virkning af det. Jeg kender de første 20, som har prøvet det.

Læs mere under erfaringer med medicin under Historier/Temaer.

Læs mere længere nede under Medicin og under antidepressiv medicin.

Træt af at afprøve behandlinger

Det her er mest til pårørende: Når man som HR ramt har prøvet flere slags behandlinger uden at få markant bedring, kan man blive ret træt af det. Det kræver kræfter og tid at gå til behandlinger. Og så kan det være psykisk trættende af at høre på behandlere, som lover guld og grønne skove. Og som kommer med alle mulige råd om, hvad man skal gøre - uden at de ved hvor krævende det er, eller ved hvad der præcist er godt at gøre lige i ens tilfælde. Så ind imellem kan man godt have brug for at holde en pause i at prøve ting. Og i stedet fokusere på, at få en god rytme på HR'ens betingelser, plus fokusere på at få noget livskvalitet - det kan man godt ha hårdt brug for.

Dine erfaringer

Skriv gerne ind til kontakt@hjernerystelse.dk med dine erfaringer.

Vejledning i opførsel og håndtering

Der findes ikke noget skema for præcis, hvordan man skal opfører sig og passe på, så man ikke får forværringer, og så man har det bedst muligt, mens HR'en står på. Men der er nogle mekanismer og retningslinier, som er nyttige at kende. Ellers er der kun at prøve sig frem og gøre sig sine (surt optjente) erfaringer. Man kan få ret godt styr på det - men hjernen er en kompleks størrelse, så nogle gange er det bare forvirrende og umuligt at styre.

Udgangspunktet er, at HR-hjernen kan mindre end normalt og kan tåle mindre. Hjernen reagerer voldsommere på overanstrengelse end normalt. Udover at man har et 'baggrundsniveau' med symptomer.

Hensigten med denne vejledning er, at få en mere jævn tilstand og mest muligt undgå de voldsomme forværringer. Denne vejledning sigter mod:

- at undgå at provokere symptomerne, at holde lavt aktivitetsniveau, holde sig til langsom optrapning
- at få hvilet alt det hjernen har brug for, ikke overvinde træthed, men lytte efter hjernens tilstand
- at minimere tristhed, frustration og stress (for det belaster også hjernen)
- holde sig igang, så man ikke går ned, fordi man slet ikke tør gøre noget.

Når man har fundet ud af at leve efter reglerne, sænker der sig en ro og stabilitet over ens liv - og man kommer ud af den alarm/stress tilstand, som langvarige smerter og stort hvilebehov typisk medfører. Mindre alarm og stress er en vigtig forudsætning for at hjernen kan få det bedre.

Det er en balancegang! Det kan godt tage noget tid at blive god til – afhængigt af hvor slem en hjernerystelse man har, og hvordan man levede sit liv før (f.eks. hvis man var vant til at presse sig selv og kører i højt gear, så tager det noget tid at fralægge sig den stil). Med erfaringen får man bedre og bedre styr på balancegangen - men typisk går det ind imellem dårligere, før end man finder balancen igen.

Balancegangen opnås både igennem at tænke sig om på forhånd (god planlægning), plus ved hele tiden at være meget lydhør overfor din hjernes tilstand/kroppens signaler.

Du må finde din egen balancegang. Følgende er et "idékatalog" til inspiration.

1. Undgå at provokere symptomerne. Hovedmekanismen: **Hvis man overanstrenger hjernen, så får man det skidt i hovedet.** Typisk får man 'tæskene' bagefter.

Hvis man forsætter med overanstrengelsen, bliver det værre, og hvis man hviler, bliver det bedre. Reaktionen kommer undervejs eller i løbet af timerne efter, at man har lavet noget, som er for koncentrationskrævende. Nogle gange er det først dagen efter at hjernen er kvæstet som reaktion på overanstrengelse. Meget lumsk.

En forklaring fra en neurolog lød: Hjernen har ikke nogen følesans, så man mærker ikke overanstrengelsen direkte, men hjernen 'brokker sig' bagefter via hovedpine og andre symptomer.

Så første regel er: hvis hjernen begynder at blive træt, så stop op og hvil !!!!

Tegn på træthed kan føles som:

- at man bliver mat,
 - at det begynder at blive anstrengende at koncentrere sig,
 - at muskler i nakke eller på hovedet bliver anspændt,
 - at man har trang til at lukke øjnene,
 - at hovedet 'sander til'
 - at lys og lyde pludselig bliver voldsomt irriterende
- ... MED MERE !

Med erfaringen lærer du dine "advarselsslamper" at kende: hvilke tegn skal du lade dig stoppe af og hvilke du kan tage mere let på.

Én kvinde med HR i 1 år siger: *Jeg har nogle symptomer, der går forud for hovedpinen, når jeg er ved at blive overbelastet. Det er blandt andet trykken for tindingerne og snurren i huden i ansigtet (føleforstyrrelser) og kvalme. I starten syntes jeg det var irriterende, men jeg har lært at være glad for det, for det giver mig en advarsel tids nok til, at jeg kan nå at stoppe op i tide. Hvis jeg sørger for at lytte efter og hvile, når det kommer, kan jeg slippe for at få hovedpine og på den måde, har jeg mulighed for at styre det nogenlunde selv - men altså forudsat, at jeg lytter !*

Måske kan det lyde enkelt "bare at stoppe når man mærker noget" - men det er svært, når man er optaget af det, man er i gang med. Og det er træls, ofte at blive afbrudt.

DESUDEN er det også muligt at være igang for længe UDEN at mærke noget før end bagefter, hvor man så bliver endnu mere smadret. Det er som om man kan komme 'op at køre' / være speeded, mens man laver noget. Ligesom en kriger i kamp, som først bagefter mærker smerten fra sine sår.

Ligesom at en knust hånd ikke heler, hvis man bliver ved med at bruge den, ligeså med en overbelastet hjerne. Så det er vigtigt at STOPPE, når hjernen får det skidt.

Når hjernen er blevet overbelastet, skal den have hvile.

Generelt skal man aldrig presse sig selv - aldrig prøve at gennemfører noget, hvis det er hårdt for hjernen.

Det gælder om at undgå de mest voldsomme reaktioner på overanstrengelse, fordi det hindrer at hjernen får det bedre. Helst skal man undgå "at gå helt til kanten" af hvad man kan. Men små overbelastninger er ikke til at undgå i praksis.

Din førsteprioritet, mens du har hjernerystelse, bør være at undgå overbelastninger.

Trick: Ha' tid på dine mest krævende aktiviteter ! Hvis hjernen bliver kvæstet efter 30 minutter på computeren, så sæt et stopur til at ringe efter 20 minutter. Når det er gået godt igennem noget tid, kan det øges til 25 min osv. Eller hvis man er blevet overanstrengt af at være til noget socialt i 2 timer, så hold dig til 1 time næste gang osv.

Men! Det kan ikke helt undgås at man ind imellem 'rammer muren'. Det er umuligt at styre 100%. Desuden ved man ikke hvor grænsen går, hvis man ikke rammer den ind imellem. Men begræns det mest muligt (max hver 14. dag) – så du kan stabilisere situationen, og ikke få så voldsomme 'dyk'. Det er hårdt for hjernen og det er hårdt for sjælen hele tiden at blive 'slået omkuld' ! Og det obstruere helingsprocessen.

OBS: Hvis man mange måneder har kørt for hårdt på (= ikke fået nok hvile, lavet alt muligt trods alarm-hovedpiner m.m.), og hvis man altid har et højt hovedpineniveau, så er mekanismen ikke særlig tydelig. Altså mekanismen med at hovedpiner skyldes en konkret overanstrengelse kort forinden. Hovedpiner har så mere karakter af 'baggrundshovedpiner' - efter lang tids overanstrengelse. Så er det ligesom hvis man i bil har kørt 200 km i den gale retning: så skal man først køre de sure 200 km tilbage, før man kommer på rette spor igen. Oversat til hjernerystelse: man må hvile meget, og det tager lang tid at komme sig over at have presset hjernen for hårdt i for lang tid.

Én har fortalt, at en læge sagde "for hver måned, du har ignoreret hjernerystelsen, forlænger du hjernerystelsen med to måneder". Det er nok kun en tommelfingerregel. Vi har ikke hørt det fra andre læger. Og HR forløb er meget forskellige. Og det hele er ikke så firkantet. Men

vigtig pointe: ha tålmodighed - det tager tid for hjernen at restituere, hvis man har kørt for hårdt på.

OBS: der er hovedpiner og andre symptomer, som skyldes andet end overanstrengelse, se også [Afkodning af symptomer](#). Man lærer at skelne imellem det efterhånden som man får erfaringen. Kig efter om det bliver værre, hvis du forsætter med aktivitet, og om det bliver bedre, hvis du hviler.

2. Få tilstrækkelig hvile. Få hvilet al det, din krop har trang til. Når du har fået overbelastnings-hovedpine eller er udkørt, så hvil indtil det er gået helt over og er nede på et normalt niveau (typisk tager det mellem en time til et par dage).

En kvinde med HR i flere år har et mentalt billede af, at når hun er aktiv så "ophobes gift" i hjernen, og når hun hviler så "forsvinder giften". Et godt billede på mekanismen og hvor vigtigt det er at få hvilet.

Lad dig ikke forstyrre undervejs. Her er hvile faktisk en seriøs opgave og ikke bare hvad der lige er praktisk - eller hvad du lige har lyst til. Tag ikke telefonen. Sørg for ro og mørke. Sæt en minimumstid på hvor længe du skal hvile - efter din erfaring - så du ikke går for tidligt igang på grund af utidig rastløshed. Hvis der er dage, hvor du giver dig i kast med særlige udfordringer (fx en fest eller en længere rejse), så planlæg en hviledag bagefter. Plus sørg for at være udhvilet på forhånd.

Det kan anbefales at tillægge sig en vane med at sove i løbet af dagen. Eller bare hvile og koble af.

Når du vågner op om morgenen eller efter en lur i løbet af dagen, så afsæt tid til at vågne langsomt (måske ½-1 time). Erfarne HR-ramte siger at det kan ødelægge dagen, hvis de står for hurtigt op. Det er simpelthen for voldsomt for hjernen. At tvinge sig op med vækkeur er vi også mange som har dårlige erfaringer med. Hjernen skal have bare have al den hvile, den kræver.

Gå ikke for tidligt i gang med noget efter et hvil. Start forsigtigt op igen efter du er blevet slået ud af en overbelastning. Man mærker sig frem ved at startet i små doser og hvile imellem. Gå aldrig imod, hvis hjernen synes noget er anstrengende at lave.

Der er to slags hvilesituationer: 1) når hjernen er overbelastet og man er total slået ud og bare skal have ro ro, 2) når man mærker små træthedssignaler og så hviler (her kan det beskrives som forebyggende hvile). Når man er på "forebyggende hvile" kan man måske tåle at høre blid musik. Eller for at komme ned i gear kan man bruge afspændings- eller meditationsteknikker.

Find gode måder at slappe af på. Der findes forskellige slags afspændingsteknikker. Hvis du kan tåle at høre lidt musik imens, så skaf særligt afslappende musik (vi har brugt MusiCure af Niels Eje, som fås på Apoteket).

Tip: Det giver en dybere hvile, hvis øjnene ikke får lys-indtryk. Brug sovemaske/mørk stof over øjnene eller mørklægnings-gardiner. Man siger at 1/3 af hjernens kapacitet bruges til at behandle synsindtryk.

Kvinde med 2 års HR: *Jeg har fået det bedre og bedre. Nu kan jeg arbejde 4 timer om dagen plus være delvis aktiv i min fritid. Det kan kun lade sig gøre, hvis jeg overholder mine hvil i løbet af dagen: Jeg har en hovedregel om, at der ikke må gå mere end en time, uden at jeg lægger mig ned og hviler - også på arbejde og til møder. Bare 5-10 minutter. Og efter arbejder hviler jeg altid mindst 2 timer dyb hvile. Plus hvad hjerne ellers har behov for. "Et hvil i tide, kan spare megen lide" ;-)*

Fyr med 11 måneders HR: *Jeg tager mine hvil regelmæssigt og det går således bedre. Har sjældent hovedpine mere, men skal holde mine hvil – ellers kommer hovedpinen. Jeg har enkelte dage, der ikke er gode, men de er få. Får jeg min nattesøvn (det bestemmer de kære børn jo), så går det fint. Arbejdet kan jeg klare i 3 timer, hvis jeg hver time tager 5-10 minutters break*

3. Tilstræb et jævnt aktivitetsniveau (og lavt aktivitetsniveau). Det hjernen laver hyppigt, er ikke så krævende som noget uvant. Pas på med pludselig at være mere aktiv end normalt - kodeord: langsom optrapning !

Det godt med et stille liv, men skal man også passe på med ikke at gå helt i stå – for jo mindre man laver igennem længere tid, desto mindre tåler hjernen. Nej, det er ikke nemt :-\ Plus at man får det skidt af at være inaktiv i lang tid. Og hjernen er plastisk: hjernen bruger ikke energi på at opretholde noget, som ikke bliver brugt ("Use it or loose it").

Men det er en balancegang, fordi hjernen også har brug for ekstra ro og hvile. Tip: del alting op i små bidder. Lav noget i 1 time og hvil. Gå en tur på 10 minutter og hvil. Vær 10 minutter på computeren og hvil.

I dit daglige aktivitets niveau er det vigtigt at prioritere noget motion og bevægelse af kroppen !!!! Læs om erfaringer med motion under [Temaer om motion](#) og <http://www.hjernerystelse.dk/motion.htm>

Det er meget almindeligt, at man må gå ned i aktivitetsniveau og bliver svagere (fx over de første måneder), før man finder rytmen i det, og så kan øge aktivitetsniveauet igen. En grund til at man bliver svagere, kan også være at man bliver stresset over, at være fanget i situationen - og det er belastende for hjernen (=ond cirkel / dårlig spiral !). Ja, vildt urimeligt. Desværre er der ingen steder at klage til :-\

Man kan jo ikke tage tid på alt, så man kan holde fuldstændig styr på dagens aktivitetsniveau. Så: find ud hvad der er mest koncentrationskrævende for dig, hold nøje tid på det, og hav resten af dagens aktivitetsniveau på fornemmelsen. Ha' en fornemmelse af hvornår 'dagens point' er opbrugt. I det hele taget skal man her optræne sine fornemmelser og lydhørhed overfor kroppen. Lær af dine fejl.

På gode dage kan man øge aktivitetsniveauet en smule (måske med 10% på én krævende ting). Stabiliser det nogle dage eller nogle uger, før du øger igen. Man skal kun øge, når man føler man har overskud til det – for det er tegn på at hjernen er klar til at øge.

Man kan jo ikke lægge hjernen i gips. Så man må lægge hjernen i en slags mental gips med sin vilje, med stram planlægning og ved hele tide at lytte til kroppens signaler !

4. Regelmæssighed er godt. F.eks. cirka samme sengetidspunkt. Find nogle nye daglige vaner, som passer til din nye situation. Uvante ting er krævende, f. eks. fester eller særlige udflugter. Men det ville være for kedeligt, hvis man kun skulle lave det samme hver dag. De uvante ting er jo ofte et tiltrængt krydderi på tilværelsen. Så det er et spørgsmål om at prioritere, og at tage højde for at det er mere krævende - f.eks. ved at hvile på forhånd og at planlægge hviledag dagen efter, og at tidsbegrænse aktiviteten (=kun deltage 1 time i en fest).

Eksempel 1: tillæg dig en vane med altid at hvile et par timer om eftermiddagen - og sørg så for ikke at have aftaler dér.

Eksempel 2: Lav en regel om at du senest skal være hjemme fx kl. 21 om aftenen og altid skal lægge dig i seng kl. 22. Hjernen har det nemmere ved faste rytmer.

5. Langsom optrapning. Som sagt kan man øge aktivitetsniveauet på gode dage. Men ikke for voldsomt. Det er en balancegang. Mærk dig frem. Når du har øget, skal du stabilisere dig på det niveau, inden du tager en tak mere. Måske et par dage, måske nogle uger. Det afgør du ved at mærke efter hvordan hjernen har det. *Vigtigt: Hellere lidt for langsomt end for hurtigt !*

Strategien er at man langsomt vænner hjernen til mere og mere UDEN at overbelaste den. Svær balancegang, men eneste vej frem - og øvelse gør mester !

Men det er ikke alle ting, man kan sætte sig for at vænne hjernen til at tåle - for så længe man har hjernerystelse, så har hjernen begrænset kapacitet. Og selv med de ting, man kan, er der grænser for hvor meget man kan presse på. Man må prøve sig frem med hvilke ting man bare må holde sig fra, og hvilke ting man godt kan skubbe lidt på med at vænne hjernen til.

Min variant af hjernerystelse havde de første 2 år slemme tilbagefald, hvor det var anstrengende bare at være oprejst. Jeg afprøvede om jeg ikke kunne vænne hjernen til at være oppe ved at sidde op - i stedet for at ligge og hvile (hvilket ellers 90% af dagen gik med). Men det nyttede ikke noget. Jeg måtte give hjernen det, den havde brug for. Og et tilbagefald gik over ad sig selv (efter 3 dage eller 3 uger).

6. Afveksling i aktiviteter er godt, frem for monotoni. Fx når man har siddet noget tid ved computeren, så lav afveksling ved at gå ud med skraldeposen, tag opvasken, lav lidt gymnastik eller gå en tur rundt om bygningen.

Afvekslingen skal helst foregå i dit tempo (det er derimod krævende for hjernen, hvis det er afbrydelser udefra).

PS: Man kan få programmer til computeren, som hver halve time giver dig gymnastik øvelser.

7. Søg at være så afslappet og ustresset som muligt, da stress og stærke negative følelser også er belastende for hjernen. **Tilstræb at din hjerne er mindst muligt i alarmtilstand.** Det kan til tider være umuligt, når man er forpint af symptomerne og er mere begrænset end man er vant til og bekymret over arbejdet osv.

Når man har lyst til at lave mere end man kan, så bliver man nemt frustreret og sur. Det er jo et stort tab af frihed. Først må man gennemleve den følelsesmæssige proces i at acceptere de nye livsvilkår. Og så må man blive god til at prioritere. Når du skal beslutte hvad din dag skal gå med, må du først se på hvad du magter, og derefter udvælge. Glem resten. Undgå at blive stresset over alt det, du ikke når.

Man kan også nemt blive stresset ved tanken om, hvorvidt man er ved at miste sit arbejde. Eller almindelige konflikter i tilværelsen. Man kan jo ikke undgå disse ting. Det vigtige er bare, at man får gjort mest muligt ved det og ikke acceptere en belastende situation. Det er skidt for hjernen at bære på pres og stress indeni. Få talt om det. Få afklaring.

Hvis du er bange for at blive fyret, så grib fat i tillidsmand eller kontakt et sted som hjælper med arbejdsmarkedsfastholdelse (ses under [links](#)), og få situationen afklaret. Det kan også være at du kan få kvalificeret hjælp i din fagforening. Hvis man er fuldtidssygemeldt i mange måneder er der jo risiko for at man bliver fyret. En måde at beholde sit job på, er at gå på sygeorlov uden løn - og så leve af sygedagpenge.

Hvis du har voldsomme oplevelser med symptomerne/reaktionerne, så få bearbejdet oplevelsen. Som godt eksempel er militærets udstationeringer i Afghanistan og Irak. Når soldaterne har oplevet noget voldsomt, så opfordres de til at tale meget om det bagefter - for at undgå traumer. Det kaldes 'debriefing' og at holde en 'god mentalhygiejne'. Man skal så bare finde nogle, som gider hører på det :-o Skriv ind til os og hør om du kan få en "sparringspartner", som er i cirka samme situation, som dig.

Læs også om at håndtere Svære følelser og under Følelsesmæssigt længere nede.

8. Hold igen med brug af hovedpinepiller. Hovedpinepiller kan ved længere tids brug give hovedpiner ! Som hovedregel bør man kun bruge hovedpinepiller én gang om ugen !!! Det frarådes at bruge stærkere smertestillende medicin end hovedpinepiller.

Jeg har hørt to fornuftige synspunkter om hovedpinepiller. De er dog forskellige. Det ene synspunkt er, at hovedpinepiller er dårlige at bruge, fordi de dulmer hjernens 'alarmklokker'. Altså de symptomer, som betyder at nu har hjernen brug for fred. Konklusionen er, at hvis du tager hovedpinepiller, skal du hvile og du må ikke koncentrere dig om noget i de 6 timer, pillerne virker - fordi imens vil du være afskåret fra at blive advaret om, at hjernen ikke kan tåle mere.

Det andet synspunkt er, at hovedpinepiller ikke dulmer de 'farlige' hovedpiner, altså dem som betyder, at man har overkørt hjernen, og at den nu skal have total ro til at reparere sig. Men hovedpinepiller hjælper på andre typer hovedpiner, som fx skyldes nakkespændinger.

De hjernerystelsesramte som har afprøvet alt mulig stærk medicin siger at det slet ikke hjælper på hovedpinen - selv ikke morfin har en effekt !

Vi konkluderer, at hovedpinepiller kan være fint at få fred på en sjælden gang, men så må man hvile, imens de virker (fx tag pillerne før sengetid). Og vi konkluderer at hvis almindelige hovedpinepiller kan dulme hovedpinen, er det værd at undersøge om hovedpinen skyldes spændinger, som kan afhjælpes med [fysioterapi](#), [nakkeøvelser](#), mere [motion](#) og andet. **OBS: man har typisk flere slags hovedpiner.**

Læs [om medicin](#) i øvrigt - længere nede på denne side.

Alternativ til piller: Varme ! Man kan få blå geléposer fra 3M (den hedder vist Nexcare), som varmes i mikrobølgeovn, eller poser med enten rapsfrø eller kirsebærsten, som varmes i ovnen. Købes på Apoteket eller hos Matas. Man kan også sy en stofpose og fylde den med grødris. Den kan også opvarmes i mikrobølgeovnen. Posen lægges under nakken og varmen får musklerne til at slappe af. Det lindrer og forbedrer blodcirkulationen.

Én HR'er har skrevet til hjemmesiden og fortalt, at hun havde glæde af at lægge is på hovedet, for at dulme hovedpinen. Faktisk hjalp det hende til at falde i søvn. Vi vil dog lige advare om, at is kan give forfrysninger, så brug et viskestykke imellem (fornævnte 3M geléposer kan også lægges i fryseren og er gode til kølige omslag). Kulde på huden betyder, at blodkar trækker sig sammen, dvs. mindre cirkulation. Der findes en teknik, hvor man skifter mellem koldt og varmt omslag (vist 5 minutter af hvert) - for at få blodet ud og så tilbagetrækning. En form for oprensning. Du må prøve dig frem!

9. Fysioterapi kan være rigtig nyttigt (læs mere i afsnittet [Nakkespændinger](#)). For nogle kan problemerne alene skyldes blokeringer i nakken/ved rygsøjlen og så kan fysioterapi hjælpe.

Der er meget forskel på fysioterapeuter. Skift ind imellem. Opsøg gerne én, som har efteruddannelse i piskesmæld. De er gode til at arbejde med spændinger og skader i nakken. Hvis nogle af dine symptomer stammer derfra, er det godt at få den årsag skilt fra.

10. Motion. Få rørt din krop. MEGET VIGTIGT ! Det er godt for hjernens helbredelse, for ens velbefindende og modvirker spændinger i nakken. Forskere har bevist, at man tænker bedre, når man får jævnlig motion. Og det er godt mod dårligt humør. Det skal bare ikke være for voldsom sport (man kan også overbelaste hjerne med for hård eller for langvarig fysisk aktivitet).

Som med al anden aktivitet skal man lytte til kroppens signaler: hvis man har det skidt på forhånd, så lad være! Eller hvis det er ubehageligt for hjernen undervejs, så stop! Mærk dig frem.

Igen langsom optrapning: start virkelig forsigtigt med f.eks. 10 minutter - og vent til næste dag med at prøve igen. Hvis det er gået godt 3-5 gange, så gå op på 15 minutter. Måske er 15 minutters portioner fint for dig i ½ år. Cykling eller gåture. Heller 15 minutter flere gange om dagen, end at være hel flad efter 1 times fitness én gang om ugen !

Læs forslag til [øvelser](#) længere nede på denne side, eller gå til siden med [Inspiration til motion](#) under <http://www.hjernerystelse.dk/motion.htm>

Forskere har bevist, at der skal 15 minutters motion til at opnå en positiv stimulering af hjernen. Bare at gå en tur på et kvarter et par gange om dagen er godt. Eller hvis det er for meget; så start med bare en 5 minutters gåtur. Det er også godt med småaktiviteter som opvask og rengøring. Små gymnastikøvelser på stuegulvet. Svømning er godt (der er ingen bump i hjernen). Lav korte aktiviteter flere gange om dagen - sørg for at styrke kroppen hver dag.

Vi, erfarne HR-ramte, kan mærke at vi får det bedre af at øge motionsniveauet. Der kan være noget om den teori med at mange af symptomerne stammer fra blokeringer i ryggen, hvor spinalvæske og det centrale nervesystem løber. Eller at blokeringer/spændinger her forhindrer

at hjernen får det bedre. Hvis du forestiller dig musklerne omkring rygsøjlen bliver som knyttede hænder, som gør blodomløb vanskeligere og presser på nerverne, så kan motion

Amerikansk artikel om motion mod HR (post-concussion syndrome):
<http://www.medicalnewstoday.com/articles/53995.php>

"Rygsøjle-teorien" kunne man kalde det. Teorien går ud på at symptomerne eller grunden til at hjernen ikke får det bedre, er spændinger og blokeringer omkring rygsøjlen. Hjernen ligger i spinalvæske, som også løber i rygsøjlen. Mange nerver løber via rygsøjlen.

Læs om [HR'ers erfaringer med motion](#).

Tip: Få fat i en motionsvideo (ja, det hedder jo DVD nu om stunder). Vi er et par HR'er som er begejstrede for pilates-DVD'er. For det kan godt være krævende eller upassende at skulle gå på et gymnastikhold. Derimod; på stuegulvet med en DVD kan man gøre det når man er oplagt til det, og i det omfang man magter. **Råd:** start blidt op med kun 10-15 minutter og kun hver 3. dag. Efter et par uger kan du øge. Man får et godt udbytte af at gøre det to gange om ugen. **PS:** Pilates-instruktøren Lotte Paarup er god. Hvis du 'googler' hendes navn kan du hurtigt finde et sted på nettet, hvor du kan købe pilates-DVD'er. Ellers spørg i boghandlere og sportsforretninger.

11. Undgå hård fysisk aktivitet (mange kan ikke tåle at løbe) og at løfte tungt. I det hele taget kan man tåle mindre. **Pas på ikke at slå hovedet igen** – brug cykelhjelm, hav altid en hånd ved gelænderet, når du går ned ad trapper osv.

Ulykker sker typisk når man er træt og ukoncentreret. Det er man jo ofte som hjernerystet ! Så det er endnu en grund til at lade være med at insistere på at gennemføre ting, selvom du ikke er frisk !!!

12. Vær forsigtig med alkohol. Hvis du har lyst til at afprøve det, så prøv med et glas vin / en genstand – og se hvordan du reagerer i løbet af et døgn (prøv ikke samtidig med at du er til fest, hvor hovedet overbelastes af alt mulig andet). Uanset at det går ok, så er det en forgiftning af hjernen at drikke sig fuld, og dermed en overbelastning. Så hold alkoholindtaget på et lavt niveau. Nogle får direkte alkohol-intolerance efter hjernerystelse.

13. Kost. Generelt har alle det bedre når de spiser sundt. Altså godt med frugt og grønsager. Varieret kost. Et minimum af friture-mad og sodavand. Og så videre. Når man har HR gælder det om at give hjernen bedst mulige betingelser for at komme sig. F.eks. giver D-vitamin-mangel træthed. Mange danskere er i underskud med D-vitamin. Vitaminet dannes i huden, når man er ude i solen. Hvis du er endnu mindre ude på grund af din HR, er D-vitamin tilskud nok en god idé. Man kan købe piller på apoteket. Evt. kan din læge tage en blodprøve og få undersøgt din D-vitamin status. En anden ting er sunde fedtstoffer. Det er vigtigt for hjernen, som består af meget fedt. Sunde fedtstoffer er f.eks. solsikkeolie, oliven olie, avokado og fede fisk (fiskeolie).

14. Pas på med at sætte din vilje igennem. Lyt til din krop. Når du bliver træt og svag i koderne, så træk dig tilbage – det hærger din hjerne at blive ved ! Bliv god til at stoppe, når det strammer/gør ondt/sander til i hovedet. Bliv god til at sige fra. Du er den eneste, som kan mærke hvad der er rigtigt for din skadede hjerne.

En engelsk website udtrykker det således: "Do not think it's giving in to have a rest when you are tired. It's not a sin to have a sleep in the afternoon. Do not swear to finish the spring cleaning when you feel tired, even if it kills you. It may." Her skal 'kills you' forstås som at det slår dig ud, ikke at det slår dig ihjel bogstaveligt.

Man skal lære at leve på nye vilkår. Det er lidt som når man skal lære at køre bil: Afhængig af situationen skal man sætte bilen i det rigtige gear. Når man ser det og det, skal man bremse op og holde stille. *Altså*, man skal hele tiden være opmærksom på hvad der foregår - og handle derefter.

"Når jeg er ude et sted, sørger jeg altid for at vide, hvor jeg kan gå hen og lægge mig i fred. Det er flere gange i løbet af dagen, at jeg får trang til lige at ligge og hvile - ofte kan bare 10 minutter gøre det."

- Afklar om der er situationer, hvor du er særlig dårlig til at passe på. Find ud af hvordan du kan organisere dig anderledes. Det er typisk i situationer sammen med andre. Hvis du føler dig presset af dine omgivelser til at overkøre hovedet, så se at få forklaret dem dine betingelser. Hvis du har svært ved disse ting, så bed andre om hjælp - fx hos en psykolog.
- Peptalk: Det er kun DIG, som kan finde ud af hvordan det virker med din hjernerystelse. Det er kun DIG, som kan mærke, når symptomerne bliver værre. Det er kun DIG, som kan finde ud af hvilken rytme, du har det bedst på. Det er kun DIG som kan sige stop, sige fra og planlægge din dag, så du holder dig indenfor grænserne.

Det er et pænt stykke arbejde at finde ud af disse ting. Brug denne vejledning som inspirationskatalog - men ellers handler det om at gøre sig sine egne erfaringer. (se også [Forventninger til fremgang](#))

OBS: Det er ikke muligt at styre sin hverdag 100%, men man har det væsentlig bedre på 95% styring, end hvis man bare tumler rundt og er på 0% styring.

- For at omsætte reglerne til praksis kræver det:
 - planlægning af dagen,
 - stor lydhørhed overfor din krops signaler,
 - tidtagning (stopur kan nogle gange være nødvendigt),
 - selvdisciplin, målrettethed og vedholdenhed,
 - respekt for din begrænsning og at "sygdom er hver mands herre",
 - og accept fra omgivelserne.

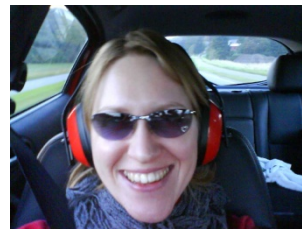
Det er faktisk fast arbejde! Krævende - og helt urimeligt set i lyset af at man er smerteplaget og mentalt tummelumsk over den totalt forandrede situation. Men livet er bare hårdt og uretfærdigt ind imellem - og der er ingen vej udenom. Så man må starte med, hvad man magter.

Læs også om hjernerystelsesforløbet [faser og faldgrubber](#).

Find gerne én i din nære omgangskreds, som vil være din sparringspartner/coach. Få personen til også at læse disse regler igennem. Det er godt at have en at tale med, om hvordan man organiserer sit liv på disse nye betingelser, og som man kan diskutere svære situationer med.

Praktiske fif

- Hvis man er lysfølsom, er sovemaske et hit til når man hviler. Også godt at bruge solbriller og kasket udendørs. God idé at anskaffe mørklægningsgardiner til soveværelset (kan købes i Ikea, Silvan og hos farvehandlere). Man kan også få mørklægningsstof i stofbutikker - som er smart at hænge over rullegardiner, hvor der nemt kommer lys ved siderne). Hvis du sidder meget ved computerskærm: afprøv at reducere lysstyrken.



Det er dog ikke en god idé altid at holde sig i mørke. Hjernen har godt af at forholde sig til lyset. Men når hjernen er træt og man skal hvile ud, så giver det en god ro med mørke.

Hvis man har ligget i konstant mørke i lang tid, så tilvæn langsomt hjernen til mere lys i små bidder ad gangen (bare 2 minutter eller hvad man nu kan holde ud).

- Hvis man er lydfølsom er det en god hjælp med ørepropper, fx ude blandt mange mennesker eller under lang transport. Selvom man ikke er voldsom lydfølsom kan hjernen stadig trættes af baggrundsstøj.

Man kan både få billige ørepropper til 10 kr på apoteket, og nogle personligt tilpassede/formstøbte, som nedsætter baggrundsstøj, mens man stadig kan høre, hvad folk siger til en. De er dyre, cirka kr. 1.500 for 'musikørepropper' til selskaber, og cirka kr 700 for soveørepropper (Søg på 'hørecenter' hos Eniro eller De Gule Sider). Men man kan også få dem betalt af sygesikringen, hvis man bliver undersøgt på en hørerklíník (der er både lokale og amtslige, se f.eks. en liste på http://www.phonak.dk/ccdk/consumer/obtaining_dk/hoereklinikker.htm)

Ved musikørepropper bliver lyden ikke så "ulden" som ved almindelige ørepropper og så er det nemmere at høre hvad folk siger. Vores erfaring er at den største gevinst ved de dyre er, at de er mere diskrete end de billigere - så folk til en fest ikke konstant spørg om, hvorfor man har ørepropper i. Nogen synes også, at de dyre er mere behagelig at have i.

En med hjernerystelse i 3 år fortæller at disse ørepropper har gjort en stor forskel, så nu kan hun være med til familiefester. En anden med 1½ års hjernerystelse har fået slem tinnitus i forbindelse med hjernerystelsen - hun siger at ørepropper gør tinnitus'en værre.

Advarsel: brug ikke ørepropper konstant, for det gør dig sårbar overfor lydchok, som kan give tinnitus. Det går ikke, at hjernen og ørene er helt uvant med høje lyde. Så begræns brugen af ørepropper til spidsbelastninger og til når din hjerne er træt og skal have hvile.

Hvis man er konstant lydfølsom (og ikke kun, når hjernen har forværring), kan også prøve at behandle det med "hvid støj". Man starter på lav lydstyrke og vænner så gradvist hjernen til højere og højere niveau. Du kan finde hvid støj på Youtube ved at søge på "white noise". I stedet for elektronisk hvid støj kan man også bruge lyden af rislende vand.

- Hvis man er stød/ryste-følsom.
Tip 1: brug stødabsorberende fodtøj, som f.eks. de populære "Crocs" sandaler/sko (i skrig-farver). En HR'er siger: "man svæver".
Tip 2: Hvis man ligger og hviler mens en vaskemaskine går igang, så generer

rystelserne mindre, hvis man går omkring i de 3 minutter, det tager før centrifugeringen er slut.

Tip 3: Hvis du er følsom overfor rystelser, så vil transport nok være hårdt for dig. Så undgå lange turer i bil / tog / fly ... eller hestevogn ;-)

- Hvis tinnitus /ringen for ørerne er et belastende symptom, kan man få god hjælp på et offentligt høreinstitut. Man behøver ikke en henvisning af lægen. Man kan godt selv kontakte. Førnævnte med 1½ års hjernerystelse beskriver sin tinnitus, som larmen fra en bus i tomgang ! Hun blev hjulpet på et høreinstitut.

Et grundlæggende fif til tinnitus er: Ignorer det ! For jo mere man bemærker det og irriteres over det, desto værre opleves det.

Vi har hørt om at muskelspændinger kan give tinnitus. I så fald kan fysioterapi og øvelser hjælpe.

- Kvalme: nogen har gavn af at spise ingefærpiller. For nogen hjælper det at spise noget. En fortæller at det hjælper at lægge en kold klud på panden. En anden har gavn af sådan en akupressur armbånd fra Matas, som hedder Seabands. Hvis kvalmen bliver virkelig virkelig slem, findes der receptpligtig medicin - men da al medicin har bivirkninger, så pas på med det.
-
- Hvis det er svært at læse i en almindelig bog, så prøv med bøger i **megaskrift**. Spørg på biblioteket. Du kan også justere din computer, så den viser tekst større. Eller lyt til lydbøger.
- Inddel dine aktiviteter i 1) lette / lavt gear, 2) mellem og 3) krævende/ højt gear. 1) Lavt gear er det som du kan gøre i dit eget tempo, som du nemt kan stoppe midt i, og som ikke kræver meget koncentration. Hold dig til denne kategori, når du har en dårlig dag, eller når du skal i gang igen efter et tilbagefald. 2) Mellem er så det lidt mere krævende. 3) Høj gear er det som kræver mest koncentration og der hvor du har størst risiko for at overkøre hovedet. Ha altid tid på denne aktivitet (fx 1 time om dagen). Vær bevidst om, at du fx kun kan være i højt gear én gang pr dag, eller hvor meget hvile der skal være imellem. Vær opmærksom på hvornår på dagen det går bedst at være i højt gear (for mig går det ikke før kl. 11 eller efter kl. 20, for andre skal de hvile et par timer om eftermiddagen). Undgå krævende aktiviteter på dårlige dage.

Når man bliver stærkere, kan aktiviteter flytte fra mellem til lavt gear, osv. Det er noget man fornemmer ud fra den erfaring, man gør sig.

- Nogle kan godt tåle at 'gå til kanten' hver gang, dvs. indtil hjernen bliver træt / det begynder at gøre ondt. Så stopper de der og får ikke yderligere forværringer. Andre får værre følge og må derfor sørge for at undgå at 'ramme muren'. Hvordan gør man så det ? Regelmæssighed, tidtagning og lydhørhed overfor de små signaler på træthed. Det er både noget med at holde rede i hvor lang tid, man bruger på meget krævende aktiviteter, og hvor aktiv man er igennem en hel dag. Hvor meget man kan tåle afhænger også af hvad der er gået forud (måske kan man tåle mindre, hvis man lige har haft tilbagefald eller har været ekstra aktiv).

Hvis du får det skidt efter 2 timer til et socialt arrangement (eller ved at se TV, læse eller tale i telefon), så må næste gang kun være 1 time. Prøv dig frem.

"Jeg skifter imellem de to kategorier. Når jeg har dårlige perioder, hvor jeg er meget slået-ud-træt, så kan jeg ikke tåle at gå til kanten - det tager lang tid for min hjerne at komme sig over. Mens jeg i gode perioder godt kan tåle at gå til kanten."

Det kan være meget store forandringer, man skal igennem, for at følge disse regler. Fx hvis man er vant til at køre sig selv hårdt, og ikke sige fra og tage hensyn til sin egen begrænsning, så tager det tid at ændre livsførelse. Det gør sagen endnu sværere, hvis man har mange smerter og bliver kriseram, for så har man ikke så meget overskud til at gå i gang med at omlægge sin måde at leve på og organisere sig på. Og måske har man trang til at flygte (fx fordybe sig på computeren frem for at stoppe, når hovedet begynder at blive træt). Det kan tage måneder eller år at vænne sig til at leve på denne måde. Tænk på hvor svært 'almindelige' mennesker har ved at ændre bare én vane ! Men det betaler sig – man får det bedre. Hav tålmodighed. Tag ét fokuspunkt ad gangen.

Som førnævnt; find dig en sparringspartner eller coach. Det kan også være nyttigt at finde sammen med andre HR'er (=hjernerystelsesramte). Tænk bare på hvor meget styrke AA giver alkoholikere. Det hjælper at støtte sig til andre i samme situation. Skriv en annonce til [HR netværk](#) eller skriv ind til os og spørg efter en lidelsesfælle eller støtteperson. Finder man ikke andre eller indtil da, er det en god ide at skrive dagbog. Det er en anerkendt metode til at skabe overblik, bearbejde følelser og bevidstgøre.

"I starten var jeg så slået ud, at jeg bare skulle have ro og fred, når jeg lagde mig. Men efter et halvt års hjernerystelse kunne jeg begynde at høre radio, mens jeg hvilede. Det har været en stor hjælp at høre om alt muligt spændende på P1, når det ellers er kedeligt at hvile – godt at have tankerne beskæftiget. På DAB radio og netradio er der endnu flere kanaler. På biblioteket kan man låne lydbøger."

Bemærkninger

Ja, det kræver meget tålmodighed.

Det er drilsk ! Nogle gange kan man virkelig komme op i gear uden at ane uråd ... bagefter skal regningen så betales.

Det er svært i starten at give slip på de ting, man plejer at lave og kunne. Og det er svært at forstå hvad det er for en tilstand man er havnet i.

Det handler ikke om hvor meget hjernen KAN, men hvad der går godt - det vil sige at man ikke får det værre i timerne efter eller dagen efter. Altså, det handler om at man ikke altid rammer muren.

Små projekter giver større chance for succes ! Søg succeser ! De giver energi til mere.

Det svære er, at det er så nemt at overkøre hovedet !! Hvis man er midt i noget, og hovedet begynder at 'brokke sig', er det ofte utrolig nemt at skubbe det væk, mens man fortsat er optaget af det, man er i gang med. Råd: bliv god til at sige til andre 'Nu begynder hovedet at få det skidt, vi skal til at slutte'.

Man føler sig meget skrøbelig - især i starten. Der er svært at håndtere konflikter (det kræver meget koncentration)

Det er ret forskelligt, hvilken rådgivning lægerne giver. Hvis du ikke føler, at din læge engagerer sig nok eller rådgiver godt nok, så skift! Der er læger derude, som har rigtig god fod på langvarige hjernerystelser.

Man kureres ikke for HR ved at lave intet, at lægge sig ned og hvile dagen lang i ugevis !! Er afprøvet.

Få [kontakt til andre](#) som har eller har haft hjernerystelse. Få dine omgivelser til at finde dem. Det er rart at tale med andre, som har prøvet de samme frustrationer og bøv. Tilstanden er hård kost i det lange løb, mange bliver deprimerede undervejs - antidepressiv medicin kan være nyttigt !

Symptomer (uddybende version)

Træthed og hovedpiner er de centrale symptomer, som næsten alle patienter har. Funktionelt har man mere eller mindre nedsat koncentrationsevne og symptomerne forværres ved overanstrengelse af hjernen.

Der findes mange variationer af træthed og hovedpiner. Man udtrættes nemt. Man kan være så træt, at man ikke kan tale ! Hovedpine er mange ting. Der er diffus hovedpine, spændinger, grynet hovedpiner og skidtfølelse i hovedet, som ikke decideret er en smerte. Nogle hovedpiner kan hænge sammen med spændinger i nakken, se [afsnittet om fysioterapi](#).

Mange har også svimmelhed, udtrættes let, følsomhed overfor lys, lyd og/eller rystelser (kaldes også irritabilitet eller sarthed), øget søvnbehov, søvnforstyrrelser, sover alt for lidt, kvalme, tinnitus (ringen for ørerne), anspændt nakke og anspændte øjne. Smerterne og begrænsningen kan i det lange løb betyde, at man undervejs bliver deprimeret eller aggressiv.

Nogle oplever hukommelsesproblemer, hedeture, hjertebanken, følelsesløshed, dirren, alkoholintolerans, tab af smags-/lugtesans, opkastninger ... med mere !

Der er mange forskellige grader af hvor slem en hjernerystelse er. Nogle kan leve næste normalt, men er ind imellem mere trætte og har 'hovedpineanfald'. En pige på 18 år, havde hjernerystelse i fire måneder, mens hun gennemførte 3.g (dog med fravær ind imellem) plus tog kørekort. Andre ligger meget underdrejet og må være sygemeldte i mange måneder, mens det f.eks. er ubehageligt i hovedet bare at se TV.

Typisk har man en række symptomer, og typen af reaktion på en overanstrengelse kan skifte. Man må holde øje med hvilke symptomer, som bliver værre hvis man laver noget, men bedre ved hvile. Og hvilke symptomer, hvor det ikke er sådan, så man godt kan lave noget imens. Man må gøre sig bunkevis af erfaringer, før end man ved hvordan man skal forholde sig, for at have det bedst muligt !

Symptomerne kan godt være fælles med andre lidelser. Fx dem som bliver sygemeldt på grund af stress. Ligheden her er ikke så mærkelig. Med hjernerystelse kan ens hjerne tåle mindre - og dermed er det lettere at gøre den stresset. For ikke at nævne det psykiske stress, der ligger i at ens udfoldelsesmuligheder pludselig er meget mindre. Alle de vaner og ting, man normalt støtter sig i, i ens hverdag er pludselig anderledes.

Hvis du har sjældne symptomer, så undersøg om hypofysen i hjernen kan være skadet ved hjernerystelsen. Så får man det som hedder Hypofyseinsufficiens (hypopituitarisme) - læs mere om det på nettet f.eks. hos [Den Store Danske](#).

OBS: Eksperter i hjerneskerer siger: Sværhedsgraden af hjerneskeren og hovedpinen kan ses som et paradoks, idet en lettere hjernesker kan give svære hovedsmerter, mens en svær skade ikke giver eller kun i begrænset omfang giver smerter.

Afkodning af symptomer

- Overbelastnings-hovedpinen skal som nævnt hviles væk. Muligvis har du også andre typer hovedpiner og ubehag - og så skal du lære at skelne mellem dem. Overbelastnings-hovedpinen kendes f.eks. på, at det er anstrengende at koncentrere sig, måske at lys og lyde er irriterende i hjernen - og at det bliver bedre ved at hvile.
- Hovedpiner kan også skyldes stort forbrug af hovedpinepiller.
- Svimmelhed kan hænge sammen med spændinger i nakken, hvis svimmelheden er opstået efter flere uger/måneder efter du slog hovedet. Prøv nakkeøvelser og fysioterapi/kyndig massage. Dog kan en bestemt type svimmelhed hænge sammen med øreproblemer ([læs hos Rigshospitalet](#)). Det er relevant, hvis du har oplevet svimmelhed siden de første dage med HR. Der findes en øvelse til at afhjælpe problem med øre-stens-svimmelhed - den kaldes [Epleys procedure, se video](#).
- Hvis du er øm, når du trykker på nakke og hoved, så er det spændinger/myoser. Hovedpiner som stammer fra dette, kan afhjælpes med fysioterapi og øvelser (se næste afsnit).
- Nogle typer ubehag i hjernen kan afhjælpes med lidt bevægelse/let motion (typisk hvis du har hvilet meget på grund af overbelastningshovedpiner, så er din krop/nakke spændt og har dårlig cirkulation - det kan også give tunghed i hovedet m.m.). Se [inspiration til motion](#).
- Hvis du bliver mere sart for lyd/lys/føleindtryk kan det både være på grund af for meget aktivitet, eller at du er følelsesmæssigt belastet (f.eks. stress).
- Nogle gange når man får det skidt/bliver mat, kan det skyldes at man har brug for mad.
- Hvis du får trang til at lukke øjnene, imens du er i gang med noget, så træk dig tilbage og hvil. Trang til at lukke øjnene betyder, at du har koncentreret dig for længe.
- Hvis det 'sejler' i hovedet, når du drejer dig rundt, så er det fordi din hjerne er overbelastet og ikke har kapacitet til at følge med når omgivelserne skifter så meget.
- For kvinder: hold øje med om nogle hovedpiner hænger sammen med din menstruationscyklus. Også selvom du ikke oplevede det før, du fik hjernerystelse. . . .

Der er ikke nogen entydig opskrift, som gælder for alle. Dette er et inspirationskatalog. Du må selv prøve dig frem og lære af dine erfaringer. Hen ad vejen bliver du mere og mere sikker. Det tager tid. Og opmærksomhed. Det er naturligt at være meget usikker undervejs. Det forkerte at gøre er benægtelse og flugt.

Nakkespændinger

Det er typisk, at man også er anspændt i nakken. Hvis du ikke har tænkt over det, så prøv at trykke forskellige steder på nakken og på hovedet, hvis du er øm, har du nok spændinger - og det kan bidrage til hovedpinerne og være årsag til svimmelhed.

Hvorfor man er anspændt i nakken i forbindelse med hjernerystelsen (HR) er der flere teorier om. Almindelige raske personer kan ved overanstrengelse også blive ømme, de samme steder, og få spændingshovedpine. Så det er et typisk 'brokke-sted' for hjernen, når den er blevet overkørt (og det sker jo ret nemt for en HR-hjerne). Man spænder sikkert også i musklerne som reaktion på smerterne (ligesom det kan være svært at slappe af, hvis man skal stikkes eller udsættes for andet, som gør ondt). Endelig er der bekymringen over situationen, som kan gøre at man spænder i kroppen. Konstant anspændte muskler kan klemme på blodforsyning og nerver til hjernen. Ud over at de gør ondt i sig selv.

Når man slår hovedet (i lægesprog hedder det et *hovedtraume*) kan det ikke undgås at det påvirker nakken - og dermed kan det også ske, at man får en skade i nakken (ligesom ved piskesmæld). Det kan godt ske at der er noget som klemmer i nakken, og som er årsag til at man har det dårligt i hovedet (hovedpiner, koncentrationsbesvær, problemer med øjnene) - uden at man hverken har smerter i nakken, eller synderligt anspændte nakkemuskler.

Hvad kan man gøre

Man afhjælper problemerne ved:

1. 1. massage
2. 2. specifikke øvelser,
3. 3. rigtig kropsholdning
4. 4. motion

Disse ting kan hjælpe musklerne til en sund tilstand og at få god blodgennemstrømning. I øvrigt kan det lindre på de anspændte muskler med varme (man kan selv sy en pose med grød-ris, som hurtigt opvarmes i mikrobølgeovnen).

En fysioterapeut kan hjælpe og vejlede dig. Man kan få en henvisning fra sin læge og så betaler sygesikringen et tilskud (og ellers er det ikke særlig meget dyrere uden henvisning). Det er typisk 30 minutter, hvor man får massage plus anvisninger på øvelser og kropsholdning. OBS: massagen alene kan ikke gøre det - hvis du resten af tiden ikke arbejder på sagen, hjælper det ikke meget. Så lav øvelser flere gange dagligt, og lav stræk-ud pauser i løbet af statiske situationer (fx som at sidde ved PC eller at se TV). Øv dig i en rank kropsholdning. Plus få dyrket motion. Se nærmere under [inspiration til motion](#).

Kiropraktor og osteopat går dybere end fysioterapi. For nogle hjalp fysioterapi ikke, men det gjorde kiropraktor eller osteopat (som er næsten det samme). En HR ramt fik markant bedring efter 4½ år. Hun havde ellers været til 3 forskellige fysioterapeuter før det.

OBS: massage af de anspændte muskler kan godt give ekstra smerter/ømhed dagen efter. Hvis det er for voldsomt for dig, så bed behandleren om at være blidere næste gang. Resultatet af behandling vurderes efter nogle dage, og egentlig først efter 3-4 gange.

Tip: læg koldt omslag på de muskler, som har fået en tur. Behandlingen kan gøre at det svulmer lidt op - og gøre mere ondt. Koldt omslag dræner området. Men brug det kun 10 minutter ad gangen. To gange om dagen. Samme dag og dagen efter behandling.

OBS: undersøg om du har en ulykkeforsikring, som dækker udgifter til fysioterapi eller kiropraktor. Læs mere under [afsnittet om Forsikring](#).

Det er også en mulighed at gå til afspænding. En afspændingspædagog vil kunne løsne dine spændinger og give gode anvisninger. Afspænding kan også foregå derhjemme ved hjælp af nogle afspændings CD'er, fx. fra biblioteket.

Under [Historier](#) er der en fyr, som oplevede at fysioterapi hjalp meget, og en anden fyr, som syntes det var pengene ud ad vinduet.

Tip til forløb hos fysioterapeut:

- 1) Hvis du er meget 'smadret' efter fysioterapi (resten af dagen eller dagen efter), så bed fysioterapeuten om at være blidere næste gang.
- 2) planlæg ro resten af dagen efter fysioterapi - og hold dig varm. Det ødelægger virkningen, hvis du laver anstrengende ting, hvor musklerne spænder op igen (netop efter at fys'en har fået afspændt og løsnet op for dine spændingerne).
- 3) Læg koldt omslag på de muskler, som har fået en tur. Behandlingen kan gøre at det svulmer lidt op - og gøre mere ondt. Koldt omslag dræner området. Men brug det kun 10 minutter ad gangen. To gange om dagen. Samme dag og dagen efter behandling.
- 4) Når du har gået 10 gange hos en fysioterapeut, så overvej at skifte til en anden. Der er forskel på fys'er. Nogle giver kun massage, andre kan noget mere i dybden, f.eks. Manuel Terapi, McKenzie-metoden med mere. Fysioterapeuter bør give dig specifikke øvelser til dine spændinger/problemer - som "hjemmearbejde".
- 4) fysioterapeuterne tager efteruddannelse i fx nakke eller kæbespændinger. Så hvis du har et specifikt problem, så prøv at ringe rundt og spørge efter én, som har efteruddannelse i dét.

Vores erfaring: Vi har begge gået til fys i flere omgange, så vi har efterhånden noget erfaring. Min veninde har flere gange prøvet at fysioterapeuten var for hård, så hun fik det meget skidt bagefter. Der er forskel på fysioterapeuter. Man skal starte langsomt op. Hvis det er for voldsomt, må du bede pågældende om at gå forsigtigere til værks. Vi har både prøvet at gå to gange om ugen, og en gang om ugen. Typisk en 8-10 gange i træk. Vi har både erfaringer med, at det har løst op for spændinger, nedsat hovedpineniveauet og gjort svimmelhedsanfald sjældnere. Men vi har også oplevet at fys-forløb i starten ikke har gjort så stor forskel. Konklusion: virkningen afhænger af din øvrige situation.

En HR'er har skrevet ind og fortalt, at hun havde glæde af at kombinere en fysioterapeut, som løsede op / blødgjorde nakken, og en kiropraktor, som arbejdede mere i dybden (og som bedre kunne komme til fordi fys'en havde løsnet op). En anden HR'er prøvede kiropraktor og syntes det var alt for voldsomt. Så igen - du må prøve dig frem.

Læs om erfaringer med at motion hjælper under [Temaer om motion](#).

Blandt læger og behandlere har vi mødt forskellige syn på anvendelsen af fysioterapi. En neurolog, vi begge har været hos, anbefalede at man helt holdt sig fra fysioterapi (det gjorde vi så i et halvt år, men har siden droppet den strategi) – det var ud fra teorien om, at det er en dårlig idé at dulme hjernens alarmklokker. Andre neurologer har ikke kommenteret fysioterapi. En osteopat, jeg har været hos, mente at alle symptomerne (hovedpiner, træthed og koncentrationsbesvær) stammer fra spændinger i nakke og ryg, som lukker for blodcirkulationen til hjernen. Reumatologer har vist samme teorier. Konklusion: det er ikke så sort-hvidt. Man må prøve sig frem. Men vi kan klart anbefale, at man er opmærksom på, at man i forbindelse med en lettelse efter massage, ikke er for aktiv og derefter får det rigtig skidt.

OBS: hvis du har meget spændinger i kæben, kan det hænge sammen med skæv bidfunktion, og så kan det være at en bideskinne kan hjælpe dig. Det er noget specialtandlæger laver. Det er dyrt - vist omkring 3.000 kr. Undersøg på forhånd om det er noget forsikring eller kommunen vil betale / give tilskud til.

Nakkeøvelser

Øvelser. Hvis du ikke kan komme til fysioterapi, eller vil have et supplement, så er her nogle øvelser. Vær opmærksom på at gå forsigtigt til værks, både for ikke at overbelaste musklerne, og for ikke at gå død i det (altså den med at ville give den en ordentlig skalle og så bliver det for meget. Og så gider man ikke mere. Ligesom dem der køber årskort til motionscenter og kun får brugt den første måned, fordi det var for voldsomt).

Tag en øvelse ad gangen - følg din lyst og følg hvad du mærker får fat i noget anspændt. Start med få gentagelser, siden øge. Nogle af de krævende ting skal man til start nøjes med hver anden dag.

- Start med at løsne op i skuldrene. Fx skulder-rulninger (kør skuldrene i cirkler, først frem, så op og så tilbage, rundt og rundt). Så varm nakken op med bittesmå nikkebevægelser, gerne i flere retninger.
- Stræk nakken ved at trække hagen indad (stadig kigge lige ud), så man får dobbelthager. Hold strækket i 20 sekunder. Det er vigtigt at holde ryggen rank og skuldrene lidt tilbage imens. Skulle hjælpe mod svimmelhed.
- Stå med rank ryg og hænderne ned langs siden: træk skulderbladene sammen - således at dine håndflader drejer: fra at vende ind mod kroppen, til at vende fremad. Hermed strækkes skuldermusklerne (fordi skulderbladene trækker dem nedad).
- Læg øret ned mod den ene skulder, vær afslappet i skuldrene imens, igen hold i 20 sek.
- Drej hovedet til midt imellem skulder og ligeud, kig så ned mod det ene bryst, hold i 20 sek.
- Stræk forsiden af halsen ved at strække hagen mod loftet, hold i 20 sek. Igen sørg for rank ryg og skuldrene lidt tilbage.
- Kæbemusklerne strækkes ved åbne munden så meget som muligt, igen hold i 20 sek. Man kan også strække ud ved at lave det vildeste underbid / strække underkæben frem og lige ud.
- Kigge til siderne. Rank ryg, træk hagen tilbage, mens du stadig kigger lige ud, og så drej hoved til den ene side ... og så til den anden. Det træner musklerne på siden af halsen, under øret (mærk med fingrene om de muskler er ømme).
- Kan du rokke med ørerne ? Det er også god styrketræning af hovedmusklerne.
- Find selv på andre øvelser som føles godt ... man kan også brug de der orange bolde med knopper på (kaldes Ball puncture eller Ballstick), så kan man massere nakken op ad en dør.

Tip: det er godt at lave nakkeøvelser i badet, hvor man kan give nakken varme med bruseren - det hjælper til at løsne musklerne op og øge blodcirkulationen.

Varme er godt mod spændinger: Man kan få blå geléposer fra 3M (den hedder vist Nexcare), som varmes i mikrobølgeovn, eller poser med enten rapsfrø eller kirsebærsten, som varmes i ovnen. Købes på Apoteket eller hos Matas. Man kan også sy en stofpose og fylde den med grødris. Den kan også opvarmes i mikrobølgeovnen. Posen lægges under nakken og varmen får musklerne til at slappe af. Det lindrer og forbedrer blodcirkulationen.

Orange bold med knopper på til at massere ryg og nakke op ad en væg. Man kan købe disse bolde (fx "ball puncture") i sportsbutikker og hos fysioterapeuter. Gør det hver dag - fx. under tandbørstningen.

Øvelser til at løsne op og mild styrketræning af nakke/skulder:

"March på stedet": Stå på gulvet. Hold armene bøjet, som når man kondiløber. Løft det ene knæ op til omkring hvor låret er vandret. Samtidig trækkes den modsatte arm frem, stadig bøjet (=krydstræning). Tæl én. Tilbage, og så løftes det andet ben og den anden arm. Tæl 2. Hovedet holdes ligeud hele tiden, mens man får et vrid i ryggen. Tæl til 50. Gør øvelsen i det tempo, du kan lide. Øvelsen laves 2-3 gange om dagen. Øvelsen træner nakkemusklener (fordi armene holdes oppe) og rygmuskler. Nogle af de anspændte nakkemusklener har forbindelse langt ned ad ryggen.

Samme virkning fås ved at bruge armene på samme måde, mens man går. Måske har du set sporten kappgang. Det er samme grundbevægelse som løb, bare uden det spring og bump, som løb indebærer. De fleste med hjernerystelse kan ikke tåle at løbe (pga. bump i hjernen).

Du skal ikke vurdere virkningen før end du har lavet øvelsen i et par uger. Hvis du rigtig vil undersøge virkningen, så lav øvelsen i et par måneder og hold så 2-3 ugers pause. Bliver dine spændinger under pausen værre/genopstår de ?

Vær opmærksom på om din kropsholdning er lidt foroverbøjet med skuldrene pegende fremad. Denne dårlige kropsholdning kan hindre at spændingerne i nakkemusklenerne går væk. Det tager lang tid at ændre sin kropsholdning. Det er øvelse, øvelse, øvelse. Gør det til en vane at checke din kropsholdning – ryggen rank, hagen lidt trukket tilbage og skuldrene trukket tilbage (godt at øve sig i, mens man går tur). Måske er dine brystmuskler (cirka fra hals til armhule) spændte og med til at fiksere dig i den foroverbøjede kropsholdning. Så er det godt med stræk af disse.

Dagbog

I starten blev jeg flere gange opfordret til at skrive symptomdagbog og derigennem gennemskue mønster i symptomerne. Eller skrive ned hvor lange perioder jeg var frisk hver dag. Ingen af delene fandt jeg nogen nytte af. Det er krævende og jeg synes symptombilleder er svært at beskrive præcist: der er et vivar af symptomer og tilstanden svinger meget. Mine optegnelser har ikke hjulpet mig til at se sammenhænge. Dengang vidste jeg heller ikke så meget om, hvad jeg skulle kigge efter. Jeg har hørt fra andre at de ikke fik noget ud af det. Mens nogle er gode til at sætte det på skala (fx hvor ligger hovedpine på en skala fra 1 til 10).

Det, jeg kan anbefale at skrive ned, er hver gang man overkører hovedet, så man får det slemt bagefter – dato og hvad der skete. Måske er det nødvendigt at opdele overbelastningen i flere kategorier (fx A: meget slemt, B: mellem, C: ikke hovedpine, bare slået-ud-træt i et par timer). Og skriver hvad man mener årsagen er. Ved sådan en dagbog, kan man se gode og dårlige perioder – og holde konkurrence med sig selv om hvor sjældent det sker, at man overkører hovedet.

Det kan være en god idé at holde dagbog over aktiviteter – så bliver man mere bevidst om ens aktivitetsniveau. Og det kan hjælpe en til at holde sig til ilden med daglig motion.

Det er også en god idé at skrive ned, hvad lægerne siger, hvad kommunen siger, hvad arbejde siger – og hvad du har gjort og sagt til dem.

Hvor lang tid varer det ?

Man kan ikke afgøre til start - eller senere - hvor lang tid det vil tage. Det er generelt antaget, at det også afhænger af hvordan man opfører sig (=altså ikke overbelaster hovedet for meget), men man ved ikke, hvad der afgør varigheden. Det er dog tydeligt, at man har det bedre, hvis man opfører sig 'rigtigt' - og dermed er tilstanden mindre belastende. Der er også forskel på hvilken skade i hjernen, slaget har gjort.

En videnskabelig artikel konkluderede, at hvis man har mere end to symptomer efter 3 måneder, er det sandsynligt at man stadig har symptomer efter 6-12 måneder. Men jeg har nu hørt om et par stykker, som blev raske efter 4 måneder.

En dansk neurolog har udtalt, at 90% bliver raske indenfor 1 år. Undersøgelser fra 1970'erne siger at 24% har stadig hjernerystelse efter 3 måneder og 15% har stadig efter et år.

Tusindvis har været plaget af det i ½ år, 1 år, eller 2 år, og er kommet sig fuldstændigt. Jeg har hørt om varighed på 3 år og 6 år, hvorefter folk er kommet op på fuldt aktivitetsniveau. Få må leve med mén resten af deres liv. Men generelt bliver det bedre og bedre i længden. Dog! Hvis man kører sig for hårdt, så bliver det værre - indtil man har fået hvilet det ud og igen finder det niveau af aktivitet, hovedet kan klare, og igen kan langsomt øge.

Forventninger til fremgang

For det meste er fremgang noget meget langsomt (når man er ude over den første måned). Her tænkes ikke på de daglige variationer eller når man får det bedre ved at hvile en overanstrengelse ud. Men fremgang set, om den ene måned er bedre end den forrige.

OBS: der kan godt være korte 'opklaringer' i tilstanden, hvorefter det buldre løs igen. Det kan være 10 min eller et par timer eller det meste af en dag, hvor man føler sig helt frisk og er symptomfri. Men det er ikke dét, som tales om her.

Nogle gange går fremgangen hurtigere end andre (måske overdrevet at kaldet det hurtigt, det er snarere; "langsomt" og "så-langsomt-at-det-næsten-ikke-mærkes"). Det gælder især, når man er kommet ud over det første år med HR.

Pludselig bedring kan ske, men det er nu ikke så hyppig.

Man skal ikke forvente fremgang i perioder, hvor man er stresset/under pres/i krise !!! Disse tilstande er simpelthen så belastende for hjernen, at den har svært ved at få det bedre så længe det står på. Det er derfor, at det er vigtigt at få gjort noget ved problemerne. Det er jo ikke altid så nemt. Men så skal man bare vide, at man ikke kan forvente sig så meget indtil det er løst.

Hurtigst fremgang kan forventes i starten. Selvfølgelig medmindre at man er heldig og finder noget behandling som hjælper.

Hvis man har den variant af HR, som indebærer grumme tilbagefald (hvor man ikke kan andet end at ligge klasket ud i sengen - hvor den mindste aktivitet er vildt anstrengende for hjernen,

såsom at tale, at være oprejst osv) ... så er det typisk, at tilbagegang sker meget nemt og hurtigt, mens fremgang er meget langsom (ja, det er hårdt og uretfærdigt).

Hvad er det ?

Det ved man ikke rigtigt. På nogle hjernerystelser kan man med scanning se små blodansamlinger eller arvæv i hjernen. Blodansamlingerne er fjernet af kroppen på 2-3 måneder. Men symptomerne kan alligevel vare meget længere. Eller: selvom man i andre tilfælde ikke kan måle noget efter en hjernerystelse, har patienten alligevel problemer i lang tid. Dét, at årsagen til skaden ikke kan måles direkte, er nok grunden til, at der er så mange teorier om tilstanden.

Man ved heller ikke 100% hvordan hjernen virker. Hjernen er eneste organ i menneskekroppen, som videnskaben ikke har fuldstændig forstået. Derfor er skader på hjernen heller ikke fuldt forstået. En hjerneforsker udtrykker: "Hjernen er uhyre kompliceret. Spørgsmålet er om vi nogensinde kommer til at forstå 100% hvordan hjernen virker".

Hvorvidt der er arvæv i hjernen efter slaget, er ikke nogen indikator for, hvor lang tid det tager at blive rask. Nogle med arvæv er raske efter et par uger, mens andre UDEN arvæv kan have problemer i årevis. Så en scanning kan ikke give nogen prognose.

En HR ramt fortæller: *"Jeg blev sendt til MR scanning som viste, at jeg havde degenerative forandringer samt en prolaps i højre side. Dette har jeg dog fået at vide ikke skyldes ulykken af forsikringselskabets neurokirurg, men noget som mange af os går rundt med uden at vide det."*

Nogle lægerne skelner mellem om man blev bevidstløs eller ikke af slaget på hovedet. Nogle læger mener, at det ikke er en hjernerystelse, hvis man ikke har været bevidstløs. Vi har ikke været bevidstløse og flere andre vi kender, som ikke har været bevidstløse, har også langvarige problemer.

Hvad er hjernerystelse uden at være bevidstløs/ uden arvæv ? Der er mange syn på det. Overbelastet hjerne. Hjernen kan ikke 'finde sig selv'. Eller at det er forstuvninger/skader i nakken, som giver dårlig blodcirkulation til hjernen - og at det giver alle symptomerne.

Endelig er der dem, som mener, det er rent psykisk. Den tror vi ikke på. Vi synes, man skal være meget forsigtig med psykosomatiske tolkninger. Men det at have hjernerystelse i lang tid er belastende og stressende - og det er en psykisk belastning. Da det også belaster hjernen, kan det derfor være nyttigt at bearbejde oplevelsen hos fx en psykolog, og så kan man få det bedre - men det kurerer sjældent det grundlæggende problem.

Der er også teorier om, at det er ødelagte neuroner. Tidligere troede man at når hjerneceller først var væk, så kunne de ikke gendannes (i modsætning til fx hud, som efter en skramme gendannes). Men over de seneste 10 års tid, har man fundet ud af, at der er stamceller i hjerne. De skal bare vandre hen, hvor skaden er sket. Og det kan godt tage tid. Men dette er mest til hvis man har mistet evnen til læse eller noget andet konkret. Måske. Forresten - antidepressiv medicin er kendt for at stimulere dannelsen af nye neuroner.

Altså: årsagen til langvarige følger af en hjernerystelse kan ikke måles ved en scanning eller en blodprøve eller den slags. Smerterne og mange af de andre symptomer kan ikke måles. Men nedsat koncentrationsevne og andre hjernefunktioner kan måles ved neuropsykologiske

tests. Det kan være nyttig dokumentation i visse tilfælde, f.eks. overfor kommunen. Læs mere om [neuropsykologiske tests](#).

Behandling - 2. del: følgerikninger

I [første del om behandling](#) omtales, at de fleste med HR ikke kan gøres raske ved en behandling. Men der er muligheder for at behandle følgerikningerne af at have HR så længe.

En typisk følgerikning er, at man får mange spændinger i nakken, og så kan forsigtig fysioterapi og nakkeøvelser hjælpe, se afsnittet [Nakkespændinger og fysioterapi](#). Når man får svimmelhedsanfald, kan disse skyldes nakkespændinger.

Fra flere forlyder det at motion hjælper. Altså langsom optrapning og ikke noget med at køre for hårdt på. Måske er det fordi motion løsner op for spændinger, som ellers blokerer cirkulation og klemmer nerver. Læs om erfaringer med motion under [Temaer om motion](#).

Nogle oplever søvnproblemer. Det, jeg har hørt om hjælper folk, er 1) Amitriptylen (et antidepressiva, som også sælges under navnet Saroten), og 2) ved at tage melatonin. Begge dele er langtidsbehandlinger - og altså ikke noget man tager for en enkelt nats skyld. Note: en HR-ramt med rigtig svære søvnproblemer fortalte at Amitriptylen ikke hjalp, men det gjorde Mirtazapin. "Søvn er guld", sagde hun.

Man kan få depression af lang tids sygdom, fordi det er så psykisk belastende. Hvilket så er en ekstra belastning for hjernen. Så hjælper det med samtaleterapi og antidepressiv medicin. Det kan være nødvendigt at få bearbejdet det traumatiske, og/eller lære noget om at leve med kroniske smerter.

Se i øvrigt [Afkodning af symptomer](#) og [31-årigs erfaringer med antidepressiv medicin](#).

Igen - hjernerystelser er meget forskellige, så hvad der hjælper for den ene, hjælper ikke for den anden. Du må prøve dig frem.

Nogle gange føler man sig så magtesløs og har brug for at gøre noget - ud over at hvile. Her er et fif, vi har brugt: ingefærpiller imod kvalme, svimmelhed og sårthed overfor sanseindtryk.

Medicin

Mange HR ramte bliver tilbudt medicin af lægerne. Nogle læger mener, at man slet ikke skal bruge medicin, fordi det forstyrrer hjernen i dens helingsproces. Andre læger mener, at man skal bruge maksimal symptom-lindrende medicin, for at patienten bliver mindst mulig belastet af situationen - og dermed har bedre chancer for at blive rask.

Det giver dog problemer, hvis man bruger smertestillende medicin i mange måneder. Typisk vil neurologer og hovedpineklínik stoppe sådan et medicinforbrug, fordi det kan være årsag til hovedpiner og give andre bivirkninger.

Generelt hjælper smertestillende medicin ikke mod den grundlæggende HR hovedpine. Men medicin kan hjælpe på hovedpinetyper, som kommer i kølvandet. Læs mere om brug af [hovedpinepiller her](#).

Antidepressiv medicin

Jeg har hørt om flere, som har fået et væsentligt løft af antidepressiv medicin. Men samtidig hører jeg også fra mange, hvor bivirkningerne slår hårdt. Det er normalt med bivirkninger, men det lader til at HR ramte er ekstra følsomme. Som engelsk forsknings artikel konkluderer:

"Side effects of medications may affect people suffering the consequences of MTBI more severely than they do others, and thus it is recommended that medications be avoided if possible"

McAllister TW, Arciniegas D (2002). "Evaluation and treatment of postconcussive symptoms". NeuroRehabilitation 17 (4): 265-83

En ting er at afhjælpe en depression, men derudover er der forskning som peger på, at antidepressiv medicin virker genopbyggende på hjernen og i visse tilfælde virker mod smerterne.

En del psykiatere har den opfattelse, at der kan ske den samme skade i hjernen, når man slår hovedet, som når hjernen er følelsesmæssigt eller arbejdsmæssigt overbelastet - altså en depression eller et stress-kollaps. Og da antidepressiv medicin i mange tilfælde, kan hjælpe på de ting, kan de også hjælpe på post commotio. Nogle psykiatere mener endda, at hvis man ikke er blevet rask efter en hjernerystelse indenfor et halvt år, så kan det kun være psykiske problemer. Det holder bare ikke! Neurologer og neuropsykologer med lang erfaring med at behandle post commotio ramte, siger at antidepressiv medicin ikke hjælper på selve hjernerystelses-symptomerne (men naturligvis kan det hjælpe, hvis man har fået en depression undervejs).

Jeg kender til mange med flere års post commotio, som har prøvet flere forskellige typer antidepressiv medicin - uden at det har hjulpet på de grundlæggende HR-symptomer. Der er dog en kvinde på 23 år, som skrev ind og fortalte, at Saroten/Amitriptylin hjalp på hendes hovedpine efter 3 uger. Dengang havde hun haft HR i 10 måneder. Nu efter 1½ år går det meget bedre, men hun er ikke helt rask. Læs mere under [erfaringer med medicin under Historier/Temaer](#).

Jeg har hørt fra rigtig mange, som efter 3-6 måneders sygeforløb får depression oven i, fordi det er så monster-hårdt med et langt sygeforløb med endeløse smerter, hvor man kan mindre og hvor ens dagligdag er drastisk lavet om. Stress og depression er en belastning for hjernen OVEN i de andre symptomerne, så derfor kan det være en rigtig god idé med antidepressiv medicin. Det styrker hjernen på en eller anden måde. Og naturligvis også samtalerapi om at takle situationen.

Info: I øvrigt er "depression" et sygdomsbillede/et syndrom, og ikke en sygdomsårsag (i modsætning til for eksempel en bakterie-infektion). Nogle depressionstilstande er ikke lige til at sige, hvorfor er opstået, andre er opstået efter lang tids pres eller følelsesmæssige problemer. Bemærk at for ca. 30% af de almindelige depressioner, som kommer hos psykiateren, der hjælper medicin ikke. Man ved ikke hvorfor. For nogle må man igennem flere typer antidepressiva, før end man finder noget som virker. Vores hjerner er forskellige, så man må prøve sig frem.

Der er mange typer af antidepressiv medicin. Typisk vil man starte med de mildeste som giver færrest bivirkninger - det er SSRI-præparater (som f.eks. Citalopram/Cipralext, Fluoxetin, Zoloft). Et typisk middel, som neurologer og hovedpineklinikker/smerteklinikker foreslår HR-

patienter er Amitriptylin (som også har handelsnavnet Saroten), fordi det hjælper på andre typer smerte-patienter.

Hvis du vil afprøve antidepressiva, så start med en af disse to typer. Man kan også tage dem samtidig, men start med det ene i et par måneder, før end du afprøver kombinationen.

- Citalopram - her skal du op omkring 40 mg for at få ordentlig neurogenese virkning (altså stimulere dannelse af nye hjerneceller)
- Amitriptylin (sælges under navnet Saroten) - man kan få smertestillende virkning og bedre nattesøvn allerede ved 10-20 mg. Men man skal nok op på 50 mg for at prøve det ordentlig af. Til regulære depressioner bruger man 150-200 mg.

Typisk skal man have prøvet medicinen igennem 2 måneder, for at kunne vurdere den fulde virkning. Og typisk får man bivirkninger til start, hvor af de fleste hurtigt forsvinder igen (så man skal lige holde ud den første tid). **VIGTIGT:** Når du vil stoppe medicinen, så trap langsomt ned. Hvis du stopper brat, kan det give slemme bivirkninger.

Læs om [HR ramtes erfaringer med antidepressiva under Historier/Temaer](#).

Beta-blokkere

Jeg har hørt fra nogle få HR ramte, at de har haft gavn af beta-blokkere for at reducere stressfølelsen i kroppen eller for at få muskel spændingerne til at give slip. Men jeg har også hørt om at selvom det har givet en effekt, er det ikke besværet værd, fordi der er problemer til start og slut af de 3 måneders virkning.

Man får beta-blokkere hos ens læge.

Starte på arbejde igen

Det er 'trial and error' at starte på arbejde, det vil sige at **man må prøve sig frem**. Man kan ikke på forhånd lægge et program, som sikrer jævn optrapning af arbejdstid uden tilbagefald. Gør din arbejdsplads opmærksom på det, så du justerer deres forventninger på forhånd.

Start gerne med kun at komme på arbejde – uden at lave noget. Bare kigge forbi. Måske skal du gøre det én dag, måske igennem flere uger. Når du føler dig klar til det, starter du derefter med f.eks. 1 time pr dag, men kun hver anden dag. Hvis man kun har været væk fra arbejde nogle få uger, kan man nok godt starte på 2 timer med det samme. Men har du været væk flere måneder, så skal man være mere forsigtig. Det kan også være at man skal holde hviledag hver onsdag, eller kun arbejde hver anden dag.

Overhold tiden! Det kan klart bedre betale sig at gå for langsomt frem end for hurtigt. Sæt ikke pligtfølelse over dit helbred ! Fald ikke i fælden med at ville bevise alt muligt og kompensere for dit fravær ved at presse dig selv. Det kan IKKE betale sig.



Når du er godt kørende på det første niveau, kan du **øge med ½ time**. Eller start med at det er én dag om ugen, hvor du øger arbejdstiden. Nogle gange skal man stabilisere niveauet i flere uger, før end man kan øge igen.

Sæt tiden ned næste gang, hvis du har fået hovedpine efter arbejde - eller er meget slået ud resten af dagen (husk at blive hjemme dagen efter, så hovedet kan rekreere ordentligt - ellers kører du dig selv ned). Fortæl din arbejdsplads, når du har fået det skidt bagefter, fordi du arbejdede for meget - så de også får en fornemmelse af, hvad du er oppe imod.

Tip: **skriv en orienterende mail** til alle kollegaer, så du ikke skal forklare så mange gange - beskriv både din tilstand og skriv noget om hvordan de skal forholde sig til dig (f.eks. at nogle gange har hjernen ikke overskud til simpel hyggesnak).

Det handler ikke kun om hvor lang tid du er på arbejde, men også **intensiteten**. Der er forskel på, om man selv kan tilrettelægge arbejdet og tempoet (det er bedst), eller ikke. På dage som er mere krævende, kan det være nødvendigt med kortere arbejdstid. Planlægning er vigtig, f.eks. undgå 2 møder på samme dag.

At være på arbejde kræver **stor lydhørhed overfor kroppens signaler**, så man kan stoppe op når hjernen begynder at blive træt og overkørt. Man kan ikke bare skubbe hjernerystelsen til side og være 100% opslugt af arbejdet.

Stå ved dig selv og din hjernes tilstand. Det nytter IKKE i længden, at foregive at være friskere end du er.

Tip: **Tag 10 minutters hvilepause** en gang i timen. Så får man lige givet hjernen en pause og får mærket efter hvad status er. Find et roligt sted på arbejde, hvor du kan trække dig tilbage og hvile. Aftal fra start hvor du kan gå hen og hvile dig.

Hvis man fx arbejder ved en computer og har været sygemeldt i længere tid, er det godt at 'træne' i at være på computeren før man kommer på arbejde. Fx 5-10 min ad gangen. Eller når man starter på arbejde, så kun være 5-10 min på computeren ad gangen. Sådan er det med alt uvant. Start i små doser og **langsom optræning** - væn langsomt hovedet til at lave mere og mere.

Lav ikke det samme i længere tid ad gangen. **Variation er godt**. Hvis du arbejder ved computeren, så lav fx en regel om, at du skal rejse dig efter 30 min og gå en tur om bygningen, gå på toilettet eller noget, hvor du lige får rørt dig OG hvilet hjernen.

Hvis du har gået hjemme i flere måneder, så er det typisk at man får lidt tilbagefald af at starte op på arbejde. Det er jo en omvæltning. Og alle ens rygmarvsreaktioner er jo som før ulykken. Så det kræver en indsats at finde en ny rytme på arbejde. Tip: aftal eller planlæg at holde feriedage hist og pist i løbet af de første par måneder. Hellere starte forsigtigt op end at knække halsen og måtte sygemeldes igen.

Fif: **små projekter** giver større chance for succes ! Søg succeser ! De giver energi til mere :-)

En HR-ramt har fået god hjælp til at organisere arbejdsdagen af en BST konsulent (bedrifts-sundheds-tjenesten). Spørg din arbejdsplads eller kommunen om den slags muligheder. Se også under [Arbejdsfastholdelse under Links](#)

Læs om [30-årig kvindes](#) vellykkede opstart på arbejde efter et par måneders sygemelding - hun var stort set rask efter 10 måneder.

Hvordan håndterer man sine omgivelser ?

Midt i at man selv skal til at omstille sig på et liv på andre betingelser, så skal man også forklare sig overfor ens omgivelser.

- Det er vigtigt at fortælle familie, venner og kolleger om situationen. Når de er sporet ind på hvordan man har det, og at man skal passe på at blive overkørt, så kan de hjælpe en med at stoppe og passe på. Og det forebygger situationer, hvor de lægger det sædvanlige sociale pres på dig, om lige at blive lidt længere, lige at komme med til noget osv. Endelig er det vigtigt for din egen erkendelsesproces med at se din situation i øjnene, at du ikke foregiver at være stærkere end du er, og at få talt med andre om det.
- Hver gang du er blevet 'slået i gulvet' /får led hovedpine af en aktivitet sammen med andre, så fortæl dem bagefter, hvad der skete. Det er den bedste måde at give omgivelserne en fornemmelse af hvad det handler om ... og så kan de hjælpe dig med at passe på en anden gang.
- Omgivelserne har svært ved at sætte sig ind i, hvordan det er. Bær over med uforståenhed og dumme spørgsmål. Man må bare øve sig i at forklare. Det meste af tiden kan andre ikke se på dig, at du ikke er helt rask.
- Det er lettere at sige stop midt i noget sammen med andre, hvis man på forhånd har forklaret, at ens hoved ikke kan klare så meget, og at man nok siger stop på et tidspunkt, eller kun kan være med en time eller sådan noget.
- Forklar at du kan have svært ved at opfylde krav.
- Tip: skriv et brev til din omgangskreds/kollegaer, hvor du forklare din situation. Hvis du kunne tænke dig at se hvad andre har skrevet, så efterlys erfaringer i *HR netværket* ved at skrive til hjerne@mail.tele.dk
- Giv din pårørende denne [avisartikel](#).

Forslag til at forklare det til andre: Start med at sige, at du ikke kan tåle så meget efter at have slået hovedet. Du kan koncentrere sig i kortere tid, og hvis du overkører sig selv, er konsekvenserne større end, når "raske" har kørt sig selv for hårdt. Og så kan du fortælle om hvilke symptomer du har. Og at de bliver værre hvis du kører på. Mange lever højst et halvt liv pga. dette her. Se også [beskrivelse til pårørende](#) på intro-siden.

Se også [Vejledning til pårørende](#).

Sætninger du skal blive god til at sige til andre:
"Nu bliver jeg træt" - "Jeg må lige have en pause"
"Jeg er ked af det, men jeg kan ikke koncentrere mig om det, du er ved at fortælle mig"
"Jeg har lige brug for en talepause"

Hvis du føler dig vildt uhøflig ved at sige sådan, så prøv at spørge folk på forhånd, hvordan de vil have det, hvis du siger sådan undervejs. Typisk er de totalt forstående. Hvis der endelig

skulle være nogen, som stiller sig uforstående eller direkte hånlige, så er det ikke folk, du ikke har godt af at være sammen med.

Terapeut og forfatter Marianne Davidsen-Nielsen har i årtier beskæftiget sig med sorggrupper for alvorligt syge. Jævnfør hendes bog "Den nødvendige smerte" (revideret udgave fra 2001). Med hensyn til arbejdet med at forklare sig til omgivelserne talte hun imod offerrollen. Offerrollen siger "åh, skal jeg nu til at forklare det hele OVENI at jeg er blevet ramt !!!!". Ja, det skal du. Tag ansvar for situationen Læs mere om at håndtere [de svære følelser](#).

Råd: gem følelsen af at være offer til private jammer-stunder (hvilket i øvrigt er en god idé - at få luft for det svære). Når det gælder hverdagen og kontakten til andre mennesker, gælder det om at "tage skeen i egen hånd": være handleorienteret, pragmatisk, konkret og holde følelserne behersket. Find din indre fighter frem, gennemtænk hvordan du skal orientere andre og hvordan du siger stop. Kan ske at man føler sig drænet for kræfter til nogen som helst kamp. Tip: så vent og giv dig lov til at gispe og jamre ... og afvent at du får overskud, og så start i det små.

Når man har børn:

En kvinde med 8 måneders hjernerystelse har fortalt: *Jeg har tre børn fra 6 - 11 år, så der er jo aldrig helt ro, når de er hjemme. Noget af det, der har været hårdest, har været de perioder, hvor jeg ikke kunne holde ud at være sammen med dem. Når de bad om hjælp, måtte jeg igen og igen afvise dem og jeg havde det helt forfærdeligt med det. Jeg kontaktede et tidspunkt en psykolog for at få hjælp til, hvordan jeg skulle takle det overfor børnene. Han fortalte, at det vigtigste var, at fortælle dem om, hvorfor jeg var som jeg var, og at jeg lagde vægt på, at når jeg ikke kunne være sammen med dem, eller når jeg blev vred og frustreret, var det ikke deres skyld. Årsagen var alene, at jeg havde slået hovedet. Samtidig var det vigtigt, at jeg lærte at sige fra, inden det blev for meget for mig. De råd har jeg fulgt og det har klart hjulpet os alle igennem det seneste halve år.*

Læger

Som nævnt er der flere forskellige syn på hjernerystelser. Der er stor forskel på lægerne. Nogle praktiserende læger har rigtig rigtig godt fat i det, er engagerede og kan give vejledning både til håndtering af symptomerne og til den personlige oplevelse af situationen. Andre er ikke til megen hjælp. Eller sågar fejler det bare af med at 'det bare er psykisk'.

Der er også stor forskel på neurologerne. Nogle vil slet ikke røre det. Andre har nogle fornuftige ting at sige. Men generelt er der grænser for hvor meget neurologer kan hjælpe. Neurologer kan man mest bare bruges til at udelukke, at der er andet galt end hjernerystelsen. Dog er lægerne vigtige til at skrive lægeerklæringer til arbejde og kommunen.

Jeg synes ikke rigtig der er et ordentlig tilbud til det centrale i det her – nemlig omstillingen til at leve på disse vilkår, blive god til at sige stop osv. Jeg syntes man skulle sættes sammen i selvhjælpsgrupper, hvor der så ind imellem kom kyndige og fortalte.

Jeg har læst en del i den videnskabelige litteratur. Her konkluderer review-artikler (det er hvor en erfaren fagperson samler op på forskning på et bestemt område), at det ikke er bevist, hvad der afgør hvor længe hjernerystelsen varer. Forskningsprojekter peger i alle mulige retninger. Verdenssundhedsorganisationen WHO har for nylig nedsat en gruppe til at granske området – det sidste jeg læste, konkluderede de at en stor del af forskningen om hjernerystelser ikke er videnskabelig holdbar. Så lægerne har ikke rigtig noget forskning at

støtte sig op ad. Et grundlæggende problem er jo, at man ikke kan måle skaden eller dens størrelse. Og at man ikke 100% har forstået hvordan hjernen fungerer. Hjernens udgangspunkt spiller nok også en rolle, fx om patienten normalt kører sig selv hårdt og derved let presser sin hjerne. Og så er der teorien om at det er fordi man laver for meget i starten, at det tager lang tid. Hvordan måler man forskel på de ting ? Kompliceret stof.

Mange af os har været ude for dårlige oplevelser med enten læger eller neurologer, som siger noget åndssvagt. Fx at "det er et psykisk problem, siden du ikke er kommet dig over det endnu". Jeg synes det er lidt for let for lægerne, at have deres egne teorier. Det er sådan en nem rodekasse for lægerne at sige, at det er psykisk, frem for bare at sige, at de ikke ved mere og ikke kan gøre mere. Altså stå ved deres egen begrænsning i stedet for lægge endnu et problem og flere bekymringer over på patienten.

En (som ikke har haft hjernerystelse) fortalte mig om, at hun havde fået ringen for ørene før diagnosen tinnitus blev anerkendt. Engang i i 1980'erne. Læger havde også kredset om at det var psykisk – en læge havde ligefrem spurgt hende, om det var noget hun påstod bare for at få opmærksomhed !!

Jeg har flere gange haft brug for, at en læge skulle sætte grænser for mig, fx "Du må kun være aktiv 1 time ad gangen", "Du må kun gå på arbejde hver anden dag". Det er sgu så svært og hårdt hele tiden selv at skulle sætte grænser – især når ens tilstand svinger og det ændrer sig hvor meget man tåler. Men det er sjældent, at man får det hos en læge. Man skal altså selv finde ud af grænser. Det er krævende. Men det er vilkårene. Det er eneste vej frem.

Følelsesmæssigt

Hvis hjernerystelsen griber meget ind i ens hverdag, så bliver man selvfølgelig følelsesmæssigt påvirket.

- Giv dig selv plads til at sørge over situationen. Det er ikke sundt i længden at skyde de smertefulde følelser væk. Forstå hvorfor de er der og accepter dem.

- På den anden side; pas på med offerrollen og vrede. Typisk skal det gennemleves i en periode, men det er ikke godt, hvis man sidder fast i det. Det skader mest dig selv ! Og fastlåser dig i situationen. Få også konstruktive vinkler på situationen. Tilgiv! Forson dig med at der sker barske ting i livet.

- Det er tydeligt at bekymringer følelsesmæssigt stress også er belastende for hjernen. Tricket er så bare, hvordan man holder sig ubekymret, når tilstanden har varet længe og begrænser en meget. Ja, svært. Så det er en kamp oven i alt det andet, at skulle sørge for at nedbringe alle bekymringer. Det kan være en rigtig god støtte at få 'lykkepiller' (læs [31 årigs erfaring](#)). Læs også nærmere om [antidepressiva](#).

- Nogle af de værste reaktioner på, at man har overkørt sig selv, er så voldsomme, at man tror man skal dø ! Nogle læger og psykologer mener, at kontakten med dødsangst er hårdt for sjælen og skal bearbejdes. Der er noget som hedder post-traumatisk-stress-syndrom. Det kan komme efter meget voldsomme oplevelser, og kan give symptomer i samme stil som hjernerystelse. Det er noget psykologer har metoder til at bearbejde og komme ud af. Det er ikke altid man kan magte at gå til psykolog - men så bearbejd det på andre måder: skriv dagbog, tal om det med nogen som har prøvet det samme.

- I hvert fald er det vigtigt at have nogen, at tale med det følelsesmæssige om. Hvad enten det er familie, venner, kæresten, lægen eller en psykolog. Eller få kontakt med andre med hjernerystelse, se under [HR netværk](#).

- Man kan godt føle sig meget alene. En måde at bearbejde situationen på, er at læse [Historierne](#) her på hjemmesiden om hvad andre har gennemgået med hjernerystelsen.

- Hvis du er bange for at miste dit job, læs [afsnit](#) i vejledningen. Og ellers: det kan faktisk være en lettelse af blive fyret, for så skal man ikke presse sig selv af den grund eller have dårlig samvittighed.

Situationen kan godt være ret angstprovokerende. En måde at komme igennem angst på er ved at se den i øjnene. Sætte ord på. Sørge over det som har ramt en. Læs mere i bogen "Den nødvendige smerte" af Marianne Davidsen-Nielsen.

Faser og faldgruber

Det er jo en barsk barsk tilstand for langt de fleste - det at have hjernerystelse i lang tid. Gulvtæppet bliver revet væk under én. Man lider et stort tab af frihed. Man bliver frustreret over de nye snævre betingelser, man pludselig er underlagt. Som nævnt i afsnittet om "[Følelsesmæssigt](#)".

Tilstanden opleves naturligt nok som en trussel (en fare) for din eksistens. Man siger at dyr (herunder mennesker) har tre måder at tackle farer på:

- 1) kamp eller
- 2) flugt eller
- 3) at "spille død".

Alle tre mekanismer kan være nyttige, når man har hjernerystelse - og kan blive problematiske!

Ad 1: Kamp - Man skal mobilisere sin kamp-geist for at tage alle udfordringerne op med at ændrer vaner og organisere sin hverdag på en ny måde, MEN hvis man kæmper imod at hjernen ikke kan tåle mere, så slider man sig op og får det værre.

Ad 2: Flugt - Man har brug for at tænke på noget andet, for det er psykisk godt at få en pause fra al det med hjernerystelsen, MEN det nytter ikke KUN at flygte, for man bliver nødt til at se situationen i øjnene og tage hånd om problemerne.

Ad 3: At "spille død" er nyttigt i form af hvile, og nogle gange er situationen så psykisk barskt, at man bare må gå i mentalt hi. MEN det nytter ikke i længden kun at 'lukke øjnene'. Det går hjernerystelsen ikke væk af.

Her er nogle af det typiske faser og faldgruber, som HR-ramte gennemgår:

Faser

Anført i nogenlunde kronologisk rækkefølge - men det typiske er at man zapper frem og tilbage imellem dem.

- Uvirkelighed: Følelse af at dette slet ikke sker for én selv. Typisk chokreaktion.
 - Benægtelse: Ikke at ændre sin selvopfattelse, og blive ved med at tro, at man kan det samme som før.
 - Trods: "det kan ikke passe, at jeg ikke kan dét her!" (*faktisk en nyttig fase, for ved at prøve kræfter med det - og banke hovedet mod muren igen og igen - så bliver du overbevist om din begrænsning. Og dét er forudsætningen for at se situationen i øjnene ! Forhåbentlig er dette ikke alt for langvarigt - "regningen" er dyr !*)
 - Modløshed: "dette her er uoverkommeligt og endeløst"
 - Sorg og vrede over dét, som har ramt dig.
 - Erkendelse og accept af den situation, du er havnet i.
 - At være motiveret for at tage kampen op med at lære at leve på de nye betingelser.
 - Målet: Hjernerystelsens præmisser og dine nye vaner ligger på rygmarven - og din opmærksomhed går på alt muligt andet i dit liv.
- PS: det kan tage år at komme til det punkt - og det forudsætter, at du har fået godt styr på at leve på HR betingelserne. Denne fase glider langsomt over i at blive rask - måske med få mén tilbage.

Faldgruber

Her er tale om at "falde i en grøft" - kamme over. Altså at man er så meget i én af faldgruberne, at det forhindrer din bedring. Her er ikke tale om, at man ind imellem er en smule i et af disse hjørner - det er bare menneskeligt! At falde godt grundigt i en af disse grøfter er også ganske menneskeligt, når man udsættes for hjernerystelsens langvarige store pres.

Pointen i at blive mere bevidst om det er, at dét er starten på at arbejde sig ud af det !

- At kaste sig ud i en hel masse, når man føler sig frisk efter en lang hvileperiode - hvorefter man får det vildt slemt igen (= bagslag). Således får man en tilværelse i "høj bølgegang", hvor man hele tiden slås i gulvet efter høj aktivitet. I stedet skal man stræbe efter en mere jævn tilværelse med et mere forsigtigt aktivitetsniveau - hvor dagene er mere ens. Tip: generelt skal man lave en tak mindre end man kan. Det kan være svært at vænne sig til - men det betaler sig i længden.
- At man fokuserer mere på hvad man synes, man burde være i stand til, frem for at se i øjnene hvad din hjerne rent faktisk kan (=erkende at "sygdom er hver mands herre"). Eller: at blive ved med at planlægge for meget aktivitet. Så man ofte overkører sig eller ofte må aflyse. Mange aflysninger giver i længden problemer med omgivelserne, plus det heller ikke er sundt for din selvopfattelse.
- At skyde ansvaret fra sig.
- Den modsatte grøft: endeløse selvbebrejdelser, hvor man har skyldfølelse over at have kørt for hårdt på til start ("havde jeg bare hvilet til start, var hjernerystelsen nok gået over for længst"). Hør engang: vanens magt er stærk, hjernerystelsen er drilsk (=man kan lave mere end hjernen har godt af), der er begrænset hjælp af hente i sundhedsvæsenet. Dette er stærke kræfter !! Så det er helt urimeligt at bebrejde sig selv. Søg i stedet accept af at der sker barske ting i livet (læs mere under [Svære følelser](#)). Hvis det er slemt med selvbebrejdelser kan antidepressiv medicin hjælpe. Læs nærmere om [antidepressiva](#) til HR.
- At undlade at sige til arbejdsplads, familie og venner, hvor slemt man har det. For det betyder at man konstant presser sig selv for at leve op til for høje forventninger. Fif: skriv pårørende-brev (mail) for at sætte omgivelserne ordentligt ind i din situation.
- Den modsatte grøft: At brokke sig konstant til omgivelserne over sine smerter og pinsler (det er bare ikke sundt i længden at fokusere meget på smerter). Prøv at fokusere på de gode ting ind imellem, så alt ikke konstant er sort.
- At bruge stærk smertestillende medicin (=dulme hjernens alarmklokker) og dermed overhøre hjernens behov for tilstrækkelig hvile. Især slemt hvis man fortsat kører på,

med at overbelaste hjernen. Det er vigtigt at huske, at man ikke bliver rask af at lade som ingenting. Først når man har lært at lytte til sine grænser og overholde dem, kan helingsprocessen for alvor gå i gang.

- At prøve at hvile det væk. Hvis man har kæmpet meget imod og længe har presset sig til at lave mere end hjernen magter, bliver man så træt og slidt, at man bare har lyst til at hvile, hvile - indtil det går væk. Men det gør det ikke. Det er fint nok at hvile totalt en dag eller to. Og det er en god idé at køre ned i gear. Men at ligge og hvile totalt i ugevis går sjældent godt. Vi er en hel del, som har prøvet det: Nok kan visse hovedpinetyper mindskes. Men man kan pludselig tåle endnu mindre. Og hjernen går i en depressiv tilstand af ikke at lave noget. Det er som at blive suget endnu mere ned i sumpen. Tip: Hvis du har brug for alvorligt at "hive i nødbremsen", så lav aktiviteter i små portioner (10 minutter eller ½ time). Og hvil rigeligt imellem. Kom ud at gå 10 minutter hver dag, helst flere gange om dagen. Det er RIGTIG vigtigt at få rørt kroppen. Se også [inspiration til motion](#). [Den skrappe kur](#).

Hvis du er meget smerteplaget og meget kriseram, har du næppe kræfter til særlig meget. Så lad dig ikke overvælde af alle disse råd. Tag tingene i små bidder. Tag dét som du føler er vigtigst at gå igang med - og tag så én ting ad gangen. Tag det i dit tempo. Det er det hele hjernerystelsens helingsproces handler om: ikke at blive stresset og presset. Hvilket bare er snot umuligt og helt selvmodsiggende nogen gange. Ja, livet kan være tufft !

Sygesikring, forsikring og kommunen/socialforvaltningen

Sygesikringen: hvis du skal have støtte til psykologhjælp via sygesikringen, kan man få en henvisning af egen læge indenfor ½ år efter ulykken. Der kan dog dispenseres indenfor yderligere ½ år (dvs. indenfor det første år).

Ulykkesforsikring: hvis du har en ulykkesforsikring, skal hjernerystelsen anmeldes til forsikringsselskabet indenfor det første år. Måske er det forskelligt fra selskab til selskab. Selvom du regner med at blive rask inden et år, så anmeld det alligevel !!!! Nogle pensionsordninger inkluderer en ulykkesforsikring eller en helbredsforsikring (som dækker fx fysioterapi). Skaden vurderes tidligst efter et år. Det lader til at forsikringsselskaberne har tre kategorier til post-commotio: 6-8% for lettere tilfælde, 12% for middelsvære og 15% for svære. Mærkeligt når ens arbejdsevne og liv i øvrigt kan være reduceret med 80%. Men sådan er systemer. Tip: tænk ikke for meget over det.

OBS: Nogle ulykkesforsikringer dækker også udgifter til fysioterapi med mere.

Kommunen: Hvis du får problemer med kommunen, fx med hensyn til sygedagpenge, så er der instanser, som kan hjælpe dig med at finde rundt i den jungle. F.eks. Den Uvildige Konsulenttjeneste på Handikapområdet (DUKH, se www.dukh.dk). Se under [Links og henvisninger](#). Eller efterlys erfaringer fra andre HR'er ved at spørge HR netværket via hjerne@mail.tele.dk.

Arbejdsulykke: Hvis hjernerystelsen er pådraget i forbindelse med arbejdet, skal man ligeledes huske at få anmeldt ulykken som en arbejdsskade (arbejdsgiveren har pligt til at anmelde, men skadelidte kan også selv anmelde ulykken dog senest 1 år efter).

Trivsel og kost

Man trives bedre ved at spise regelmæssigt og sundt. Drik rigeligt vand. Afkort ikke din nattesøvn ved at sætte vækkeuret for tidligt.

Vi er flere som har brug for at spise mindst hver 3 time. Fif: tag fx mandler og rosiner med dig, når du skal ud af huset, så du altid nemt kan få noget næring til hjernen. Chokolade er også godt.

Vi tror ikke på, at vitaminer gør en synderlig forskel. I den lægevidenskabelige litteratur er der ikke påvist noget (faktisk konkludere de artikler, som opsummerer forskning på området, at det er svært at finde ud af, hvad som har betydning for hvor lang tid en hjernerystelse varer). Jeg hørte fra en, som fik hjernerystelse for 25 år siden: han havde spist B-vitaminer lige fra starten af. Det gik kun langsomt fremad og i dag har han stadig noget tilbage (må hvile midt på dagen + finder det svært at small-talke til sociale arrangementer). Faktisk var det som gjorde en afgørende forskel, da han efter 3 år fik bearbejdet tingene hos en psykolog.

Men ... det er en god ting at give din hjerne og krop bedst mulige næring, så man ikke også skranter på den front.

Hvis du i mange måneder ikke har kunne tåle lys, så kan dit niveau af D-vitamin blive for lavt. Det giver også træthed. Sørg for at få vitaminer, frisk frugt og grønt, gode fedtstoffer (fisk, solsikkeolie, avokado med mere), så din krop og hjerne har de bedst mulige vilkår for helingsprocessen.

De svære følelser

I de fleste tilfælde er et langvarigt hjernerystelsesforløb hård kost. Når tilstanden indebærer mange smerter og begrænser ens liv meget, er det jo naturligt at man bliver sur, bitter, vred, føler sig indespærret, mærker et stort frihedstab, føler svigt og at man mister sit liv, med mere !

Disse svære følelser er vigtige at få bearbejdet. Det kan både være ved at tale med andre (enten pårørende eller lidelsesfæller), skrive dagbog eller gå til psykolog. Læs også i Vejledningen under [Følelsesmæssigt](#).

Al erfaring siger, at hvis man er tynget følelsesmæssigt - på den ene eller anden måde - er det en stor belastning for hjernen, og dermed en hindring for at få det bedre. Læs blot under [Historierne](#).

I efteråret 2006 var jeg til foredrag med Marianne Davidsen-Nielsen. Hun talte om de svære følelser i forbindelse med alvorlig sygdom/invaliditet.

Dét, hun fortalte om, kan man også læse i hendes bøger: "Den nødvendige smerte- om tab, sorg og adskillelsesangst" (opdateret i 2001) og "Blandt løver - at leve med en

livstruende sygdom" (1999). Hun har stor erfaring med krise/sorggrupper for kræftramte.

Jeg kunne bruge rigtig meget dét, hun fortalte om. Faktisk finder jeg en ro i "bare" at se i øjnene, at der sker meningsløst barske ting i livet. Bare acceptere det. Men det er nok også kun muligt, fordi jeg har været igennem sorgen over hvad, der har ramt mig.

Her mine noter fra foredraget:

Det er livets grundvilkår, at vi kan rammes af lidelse, og der er nogle basale ting, vi mennesker frygter:

- Døden - at forsvinde
- Meningsløsheden - kontroltab
- Alenehed - at blive forladt
- Friheden - angst for ansvaret

Disse kalder Marianne for ur-angst. Angst er navnløs. Angst stopper alting. Den gode måde at forholde sig til angst på er, at transformere angsten til frygt (frygt = en trussel om tab). Det gør man ved at sætte ord på. Fra det punkt kan man gå i gang med sorgen.

Vi kan ikke hindre, at vi bliver ramt - men vi kan optræne evnen til at sørge og dermed forandre os. Det er den eneste livsforsikring vi kan skaffe os mod livets lidelse og kriser !

Marianne opfordrer os til at turde gå ind i angstens centrum ! Det hjælper faktisk at sætte ord på frygten. Fremfor at skubbe det væk og være 'ude af sig selv'. At sørge er at komme 'hjem til sig selv'. Gråd er fremragende til at komme 'hjem til sig selv'. Det hjælper fordi vi giver slip, fremfor at holde fast. Det er godt, fordi så flytter vi os. Og så kan vi tage vores skæbne på os.

Det bedste er, at være dér, hvor man er. Altså at tanker og følelser er i overensstemmelse med den livssituation, man står i. Glem alt om at vurdere hvad der er godt og hvad der er skidt. Bare vær dér, hvor du er !

Men nogle gange vil man så nødig mærke angsten, så man prøver at flygte. For eksempel overfor meningsløsheden. Vi vil så gerne forstå hvorfor - og vil gerne hvis vi kan give nogen skylden. Hvis det lykkes os, at give nogen skylden, så slipper vi for meningsløsheden ! Men Marianne siger, at det er meget bedre at mærke meningsløsheden og forholde sig til denne ur-angst. Frem for at kæmpe imod og frem for offerrollen.

Det er vanskeligt med uklare tab (*min bemærkning: det er jo netop situationen med hjernerystelse - det tager tid at få et klart billede af hvad det er, man ikke kan*). Det er først, når man har set i øjnene, hvad man IKKE kan, at man kan være glad for det, man kan.

Et traume er, at man har mistet tilliden til verden. En af de stærkeste drivkræfter for os, er længslen efter at nogen tager sig af os. Det er paradislængslen.

Sorgarbejde handler om at erkende tab.

Der er to grøfter, man skal undgå at falde i, når man rammes af krise:

- 1) at gå i kronisk sorg, eller modsat;
- 2) helt at undgå sorg.

Derimod er det godt med fleksibilitet - at gå ind og ud af sorgfølelsen. Man er kommet langt, når man kan rumme ambivalensen: sorgen over det tabte og glæden ved det, man endnu har/kan.

Sorgarbejdets faser:

- 1) erkendelsen
- 2) sorgens følelser (vrede og smerte)
- 3) nye færdigheder
- 4) farvel og goddag

Det er en cirkulær proces. Processen kræver tid - og vilje til et forandret liv. Igen - det er godt at snakke om det.

Som 'ramt' er det dit ansvar at opdrage folk omkring dig (=forklare hvordan de skal forstå dig og behandle dig). Frem for at blive offer for din egen skæbne.

Disse ting gælder jo lige så vel for ramte som for pårørende. Til pårørende sagde Marianne: pas på med altid at være 'redder'. Pårørende skal have lov til at komme af med brok om, hvor hårdt det er - men gerne til andre end lige den ramte.

Det er i hvert fald ok, at man som ramt siger fra overfor at skulle lægge alt for meget øre til de pårørendes sorg.

Min erfaring med angst i forbindelse med hjernerystelsen

Hjernerystelsen har en dimension mere ud i angst end andre alvorlige sygdomstilstande.

Det er angstprovokerende, at man ved at lave helt almindelige ting kan 'slå sig selv ud' og fremprovokere smerte.

Det bedste råd er: forhold dig til angsten (frem for at prøve at skubbe den væk), se den i øjnene. Og brug angsten konstruktivt til at motivere dig til at passe på og styre dit aktivitetsniveau !

Det kan sammenlignes med trafikken. Her bruger vi også angsten for trafikulykker til at se os godt for og passe på. Forskellen på trafikken og hjernerystelsen, er blot at vi har meget erfaring med trafikken og opdraget til hvordan vi skal passe på. Hjernerystelsens 'færdselsregler' tager tid at lære at kende og mestre.