

Hjärntrappan:

Ta dig tillbaka efter en hjärnskakning

Träningsprogram i sex steg

Hjärnskakningar inom idrotten är tyvärr vanligt och som, i värsta fall, kan ge minnesstörningar, huvudvärk och andra neurologiska symtom under hela livet.

Därför är det mycket viktigt att låta hjärnan återhämta sig långsamt efter en hjärnskakning. Hjärntrappan är ett träningsprogram i sex steg skapat för dig som fått en hjärnskakning och som ska ge en bra återhämtning.

Har du fått hjärnskakning?

Symtomen du ska vara uppmärksam på

- ✓ Omtöcknad
- ✓ Förvirring
- ✓ Huvudvärk
- ✓ Illamående
- ✓ Yrsel
- ✓ Balansproblem
- ✓ Synstörningar
- ✓ Minneslucka
- ✓ Medvetslöshet

- ✓ Hjärntrappan är utarbetad för vuxna. När det gäller barn bör återgången ske i en långsammare takt
- ✓ Det ska gå minst 24 timmar mellan varje steg i trappan
- ✓ Om symtom återkommer efter symtomfrihet och 24 timmars vila, ska idrottaren kliva ett steg nedåt i trappan, och genomföra tidigare symtomfria steg ytterligare en gång
- ✓ Om det uppstår symtom vid två tillfällen, avbryt rehabiliteringen och gör en ny medicinsk bedömning
- ✓ Vid komplexa hjärnskakningar bör det alltid ske någon form av medicinskt bedömning innan återgång i full aktivitet

1

Hjärnvila

Här ska du avstå helt från både psykisk och fysisk anspänning (stress) tills alla symtom försvunnit.

Det betyder inget tv-tittande, inget arbete med dator, ingen läsning eller annat som kan påfresta hjärnan. Du ska också avstå från all fysisk aktivitet där hjärtfrekvensen stegras.

2

Lätt träning

Har du inte känt några besvär i 24 timmar är det dags för detta steg.

Fysiska aktiviteter i det här steget är promenader, cykling eller lätt joggning. Ansträngningskänslan ska vara lägre än "något ansträngande".

3

Grenspecifik individuell träning

Här kan du börja med din grenspecifika träning.

Till exempel skridskoåkning i ishockey, löpning och teknikövningar i exempelvis fotboll/handboll.

Träningsintensitet och träningsmängd ska anpassas efter din "normala" kapacitet.

4

Träning utan kroppskontakt

Nu kan du fortsätta med din grenspecifika träning med övningar utan kroppskontakt.

Träning med full belastning och intensitet är tillåtet. I det här steget kan du börja med lätt styrketräning.

5

Träning med full kroppskontakt

Om du till exempel spelar hockey kan du ge och ta kroppstacklingar.

Spelar du fotboll får du nicka i detta steg.

6

Återgång till match och tävling

När du är klar med steg 5 och helt symptomfri och inte fått några symptom av full träning får du återgå till full aktivitet.

För att underlätta beslutet med att ge medicinskt klartecken finns det idag ett test, SCAT5, ett standardiserat protokoll för bedömning av hjärnskakning. SCAT5 ska endast användas av medicinsk utbildad personal.