

# Protokol ved Hjernerystelse I

## ✓ Har jeg fået en hjernerystelse?

**JA** - Hvis du har slået hovedet (eller kraftigt ryk i nakken) + ét af disse symptomer:

- Kort bevidstløshed
- Hukommelsestab (før/efter styrt)
- Forvirret, omtåget, langsom tankegang, aggressiv
- Balance- eller synsforstyrrelser

## Førstehjælp

### ● Stop aktivitet!

Fortsættelse kan forlænge symptomer op til 7x

### ❄ Køl dig ned

Koldt bad, kolde omslag eller kolde drikke.

### 🟡 Indtag 200-400mg Magnesium

Ikke oxid! Brug L-threonat, glycinat eller taurat.

### 🕒 Søg læge

hurtigst muligt; helst inden 72 timer



HEAD NORD

FYSIOTERAPEUTISK HOVEDPINE- OG HJERNERYSTELSESKLINIK

Tel: (+45) 53780881  
mail: [info@headnord.dk](mailto:info@headnord.dk)  
web: [www.headnord.dk](http://www.headnord.dk)

# Protokol ved Hjernerystelse II

## ● Første dage efter (24-48 timer)

- ✓ Let motion - gåture, så længe symptomer ikke forværres
- ✓ Skærm i små doser, så længe symptomer ikke forværres
  - ✓ Sov og hvil regelmæssigt, følg naturlig døgnrytme
  - ✓ Ingen alkohol og koffein
- ✓ Ingen blodfortyndende smertestillende medicin (ibuprofen og aspirin). Om nødvendigt, brug paracetamol
- ✓ Luk dig **IKKE** inde i et mørkt rum; hjernen skal trænes på ny

## ● Trinvis tilbagevenden til sport

- ✓ Let aktivitet - *gåture, hver dag*
- ✓ Let træning uden stød - *kredsløbstræning*
- ✓ Træning med højere intensitet - *uden kontakt*
  - ✓ Sports-specifik træning - *uden kontakt*
- ✓ Fuld retur - *efter professionel behandler vurdering*

