



# Hjärnskakning - Concussion

---

## Symtom vid hjärnskakning

Svårighetsgraden av en hjärnskakning kan graderas på en tregradig skala av symtom och används senare som grund i behandlingen. Grad 1 är den mildaste formen av hjärnskakning och grad 3 är den mest allvarliga. Ett exempel är grad 3 som innebär medvetlöshet och mer långvariga symtom som tyder på en mer allvarlig hjärnskada i jämförelse med en 1 gradig hjärnskakning som har mer kortsiktiga symtom. Inte allt för sällan märker inte personen att han/hon har fått en hjärnskakning.

Vet du vilken skala du ligger på kan du gå direkt till avsnittet

### Hjärnskakning grad 1 (symtom)

I den första graden av hjärnskakning så är symtomen Illamående, ouppmärksamhet, dålig koncentration, oförmåga att bearbeta information och uppgifter. Symtomen varar under 15 minuter. Dock kan illamåendet och huvudvärken hålla i sig.

Första gradens hjärnskakning är den vanligaste och står för 90% av alla hjärnskakningar. Det är dock den svåraste formen att diagnostisera på grund av de vaga symtomen.

### Hjärnskakning grad 2 (symtom)

I den andra graden hjärnskakning är symtomen desamma som i grad 1. Men man känner sig oftast mer förvirrad än av den första gradens hjärnskakning och symtomen håller i sig i mer än 15 minuter. Håller symtomen (förvirring osv) i sig i mer än 1 timme ska man kontakta en läkare omedelbart!

### Hjärnskakning grad 3 (symtom)

En hjärnskakning i den tredje graden är oftast lättast att känna igen då symtomen innebär ifrån en mycket kort medvetlöshet på någon sekund till upp emot några minuter. Vet man inte om man blev medvetlös ska man alltid vara på den säkra sidan och anta att det är en hjärnskakning av den tredje graden.

Är pupillerna olika stora tyder det på en allvarlig **hjärnskada** och bör undersökas omedelbart.



## Behandling av hjärnskakning

De symtom som uppkommer vid en hjärnskakning är lätta att behandla, förutsatt att det inte finns någon skada som är ihållande under läkningsprocessen. Här är några riktlinjer som kan hjälpa dig att förstå vilken behandling just du behöver. Oavsett hur mild en hjärnskakning är så är det bäst att bli undersökt av en läkare först!

Om du har någon riskfaktor som spelar in kan du kolla det [här](#) och för att förstå vilken grad av hjärnskakning du har rekommenderar vi dig att först läsa avsnittet om

### Behandling vid hjärnskakning grad 1

Om du tror att din hjärnskakning är mild och är inom grad 1 ska man först säkerhetsställa att så verkligen är fallet. Vi rekommenderar att ringa vårdguiden. Om det visar sig vara en mild hjärnskakning, räcker det med att personen vilar och ingen medicinsk hjälp behövs. Personen ska vila till symtom är borta. Under tiden kan personen äta smärtlindrande inom de direktiv som står eller vad läkaren ordinerat. Skulle personen skada sig ytterligare och få tillbaka symtom för hjärnskakning är det viktigt att kontakta en läkare.

### Behandling vid hjärnskakning grad 2

Behandlingen av en hjärnskakning av klass 2 innebär att alla dagens aktiviteter avbryts och personen bör hållas under strikt medicinsk övervakning. Om symtomen verkar förvärras, kommer en datortomografi eller en MRI föreslås. Om en person har fått 2 gradig hjärnskakning är det viktigt att han / hon inte förvärras eller har kvar symtom efter en vecka för att personen ska kunna återuppta sitt normala liv.

### Behandling vid hjärnskakning grad 3

En behandling vid en hjärnskakning av klass 3 som innebär medvetslöshet, så är det viktigt för personen att genomgå grundlig läkarundersökning och tester, och även gå igenom en datortomografi och magnetröntgen. Om någon desorientering eller minnesförlust observeras, ska personen kollas upp på sjukhus omedelbart.

Finns det andra symtom som förvirring, vätska sipprade ur munnen, öronen eller näsan, är det viktigt att du ringer en läkare om hjälp.

**Fullständig behandling av hjärnskakning utförs av sakkunnig legitimerade vårdpersonal vilket framgår av Medicinska kommitténs dokument: "Hjärntrappa inom Karate"**



## Risikfaktorer vid hjärnskakning

Utöver de faktorer som är självklara och nämnts i övriga avsnitt på [hjärnskakning.se](http://hjärnskakning.se) så finns det ytterligare riskfaktorer som man ska vara uppmärksam på.

Faktorer som kan ge ökad risk för hjärnskakning är om man deltar i en sport som fotboll, hockey, amerikansk fotboll eller andra kontaktsporter. Risken ökar ytterligare om det finns en brist på lämplig säkerhetsutrustning och tillsyn. De många inte tänker på är att hjärnan inte bara kan skadas av slag utan också av ansträngning. Jobbar du med något ansträngande för hjärnan bör du vila. Det gäller också tv-tittande eller datorspelning.

### Extra risk vid hjärnskakning

Det finns vissa tillfällen då man ska vara extra försiktig. Det är om man befinner sig i någon av riskgrupperna. Det kan t.ex. vara om man är äldre och behöver längre tid för att bli helt återställd eller om personen i fråga har sömnproblem så att hjärnan inte kommer att få tillräckligt med vila. Vilar personen överhuvudtaget inte eller fortsätter med högriskaktiviteter så som ishockey eller fotboll kan symtomen vara kvar i flera månader och i sällsynta fall bli permanenta. Åter du vissa mediciner ligger du också i riskzonen.

Vi rekommenderar alla som tillhör någon riskgrupp att prata med din läkare även om hjärnskakningen är mild.

*Referens: [hjärnskakning.se](http://hjärnskakning.se)*

**Även vid våld mot huvudet som EJ ger symtom enligt grad 1, rekommenderar Medicinska Kommittén att utövaren avstår från träning och vilar i en vecka.**