



VÄST PÅ STAN

RIKTLINJER VID

HJÄRNSKAKNING

Osäker? Låt dem vila!

SAMMANFATTNING

En hjärnskakning är en skada som drabbar hjärnan.



Även om skador mot hjärnan kan vara livsfarliga så återhämtar sig de flesta fullt ut efter en bra rehabilitering.

Alla hjärnskakningar ska hanteras som potentiellt allvarliga för att sen följas upp enligt riktlinjerna.

Bristfällig hantering av en hjärnskakning kan leda till ytterligare skador.

Spelare med något som helst symptom på hjärnskakning **MÅSTE** tas ur spel vid träning och tävling.



Att svimma/tappa medvetandet sker inte vid en majoritet av alla hjärnskakningar.

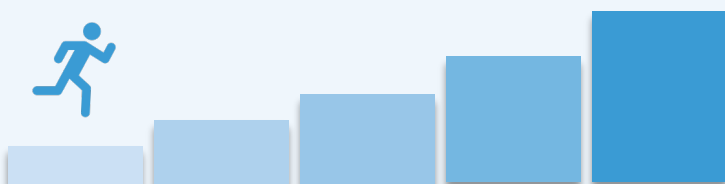


Att kunna återgå till skola har högre prioritet än återgång till träning och tävling.



Ingen som drabbats av hjärnskakning får delta i träning eller tävling samma dag.

Ett progressivt träningsprogram som stegvis ökar belastningen för att ta spelaren tillbaka till idrotten är rekommenderat efter en hjärnskakning.



En skada i nacken kan ske vid skadesituationen då spelaren drabbas av en hjärnskakning. Vid misstanke om det, ring 112.



De här riktlinjerna ska guida dig som tränare i handhavandet av hjärnskakningar bland dina idrottare.

Riktlinjerna här baseras på den evidens och tillämpning som finns idag, internationella olympiska kommitténs riktlinjer, hjärntrappan och engelska fotbollsförbundets riktlinjer.

Även om de här riktlinjerna baseras på evidens så finns det mycket som vi inte vet idag om hjärnskakningar. Vi vet inte fullt ut hur hjärnskakningar kan påverka en individ sett över hela livet eller hur vi på bästa sätt kan förebygga hjärnskakningar utöver regeländringar i olika idrotter.

INLEDNING

Den här guiden och dess riktlinjer ska ge dig information om hur du kan känna igen en hjärnskakning hos en spelare och hur du som ledare kan hantera den från skadetillfället fram till dess att spelaren säkert kan återgå till träning och tävling.

Oavsett nivå av idrott, vid en misstanke om hjärnskakning så ska spelaren tas bort från träning och tävling. Är du osäker? **LÅT DEM VILA!**

INNEHÅLL

VAD ÄR EN HJÄRNSKAKNING

- Vad är en hjärnskakning?
- Vad orsaker en hjärnskakning?
- Vilka har en risk för att drabbas?
- När kommer symptomen?

HUR DU KÄNNER IGEN EN HJÄRNSKAKNING

- Hur du känner igen en hjärnskakning
- Synliga tecken på hjärnskakning – Vad du kan se
- Symptom på hjärnskakning – Vad den drabbade kan berätta
- Frågor att ställa till idrottaren
- Video?

VAD GÖR DU VID MISSTANKE?

- Omedelbart omhändertagande av misstänkt hjärnskakning

ÅTERGÅNG TILL TRÄNING OCH TÄVLING

- Fortgående hantering och rehabilitering av hjärnskakning
- Återgång till träning och tävling efter en hjärnskakning
- Återgång till skola efter en hjärnskakning
- Gradvis återgång till träning och tävling – Hjärntrappan
 - Minimum intervall när du följer Hjärntrappan
 - Sex stegs protokoll enligt Hjärntrappan
 - Tabell som visar minimum intervaller vid återgång till spel
- Hur hanterar vi återkommande hjärnskakningar?
- Att tänka på i rehabilitering

ANVÄNDBARA LÄNKAR

- Länkar och referenser till hantering och stöd vid hjärnskakningar



1

VAD ÄR EN HJÄRNSKAKNING?

VÄST PÅ STAN

RIKTLINJER VID

HJÄRNSKAKNING

Osäker? Låt dem vila!

VAD ÄR EN HJÄRNSKAKNING?

Hjärnskakningar är en skada på hjärnan som resulterar i en störning i hjärnans funktioner. Det finns många symptom på en hjärnskakning, några vanliga är huvudvärk, yrsel, minnessvårigheter eller balanssvårigheter.



VAD ORSAKER EN HJÄRNSKAKNING?

Hjärnskakningar kan orsakas av en direkt smäll mot huvudet men det kan också ske vid andra smällar mot kroppen som resulterar i en kraftig rörelse för huvudet liknande som vid whiplash-skador.

NÄR KOMMER SYMPTOMEN?

Symptom för en hjärnskakning kan komma direkt men också vara fördröjda och komma inom ett par dagar.

Svimning/medvetandebortfall sker

Inte alltid vid en hjärnskakning. Faktum är att det endast händer vid mindre än 10% av alla hjärnskakningar.

En som drabbats av hjärnskakning kan fortfarande stå upp och måste inte alltid ha fallit till marken efter skadan.



VILKA HAR EN RISK FÖR ATT DRABBAS?

Hjärnskakningar kan drabba vem som helst, oavsett idrott eller ålder.

Men, barn och ungdomar (18 år och yngre):

- Är mer mottagliga för skador på hjärnan
- Behöver längre tid på sig för återhämtning
- Har större problem med minne och kognitiv förmåga
- Drabbas oftare av sällsynta och farliga neurologiska komplikationer, **inklusive dödsfall orsakade av enskilda eller upprepade hjärnskakningar**

Kvinnliga idrottare verkar drabbas oftare av en hjärnskakning. Om det beror på att de oftare rapporterar in en hjärnskakning eller är känsligare vid smällar vet vi inte.

Tidigare hjärnskakningar ökar risken för nya hjärnskakningar, som då kan ta längre tid att återhämta sig från. Studier har också visat en allmänt förhöjd skaderisk (2x så stor) hos idrottare som drabbats av en hjärnskakning de första 12 månaderna jämfört med oskadade idrottare.

2

HUR DU KÄNNER IGEN EN HJÄRNSKAKNING

VÄST PÅ STAN

RIKTLINJER VID

HJÄRNSKAKNING

Osäker? Låt dem vila!

HUR DU KÄNNER IGEN EN HJÄRNSKAKNING

Om något av symptomen nedan känns igen efter en skada ska Du misstänka att idrottaren drabbats av en hjärnskakning och **omedelbart ta bort idrottaren från träning och tävling**. Frågorna nedan kan vara ett stöd vid bedömningen direkt vid händelsen.

OSÄKER? LÅT DEM VILA!



SYNLIGA TECKEN PÅ HJÄRNSKAKNING

Vad du kan se

En eller flera av av följande synliga tecken kan vara indikation på en hjärnskakning:

- Tom eller uttryckslös blick
- Ligger orörlig på skadeplatsen
- Ansiktsskada (inkl. större tandskada)
- Desorientering, förvirring eller oförmåga att svara på frågor på ett normalt sätt
- Balans-/gångsvårigheter/okoordinerad motorik: snubblar/rör sig långsamt eller med svårighet
- Tilltagande oro, irritabilitet eller aggressivitet
- Kramper
- Kräkningar



SYMPTOM PÅ HJÄRNSKAKNING

Vad den drabbade kan berätta

En eller flera av av följande symptom kan vara indikation på en hjärnskakning:

- Huvudvärk
- Yrsel
- Dubbellseende
- Svaghet eller pirrande/brännande känsla/domningar i armar eller ben.
- Sjunkande medvetandegrad
- Minnessvårigheter
- Illamående
- Svårt att fokusera/"huvudet är dimmigt"
- Trötthetskänsla
- Tryck i huvudet
- Känslig för ljus och ljud



FRÅGOR ATT STÄLLA TILL IDROTTAREN

De här frågorna kan användas vid skadetillfället, andra varianter på frågorna kan vara nödvändiga för att passa för den träning eller tävling ni är på. Felaktigt svar eller osäkert svar på någon av frågorna kan vara en indikation på en hjärnskakning.

Var plan är vi på idag?

eller

Vart är vi nu?

Vilken period/halvlek är det?

eller

Ungefär vilken tid på dagen är det?

Vem gjorde mål/poäng senast?

eller

Hur kom du hit idag?

Vilka mötte vi i förra matchen?

eller

Vart var du den här dagen förra veckan?

Vann eller förlorade vi förra matchen?

eller

Vad gjorde du den här tiden förra veckan?

Ett felaktigt svar på någon av frågorna kan indikera en hjärnskakning. Men även en med hjärnskakning kan svara korrekt på alla frågor.

Video: Om det finns video på händelsen tillgängligt kan det hjälpa med att fastställa vad som hänt och hur kraftig smäll idrottaren drabbats av. En sån video kan vara till stöd för den som bedömer idrottaren eller hjälpa en läkare som sen undersöker idrottaren. Video ska dock aldrig användas för att säga emot ett beslut att ta en idrottare bort från träning och tävling vid misstänkt hjärnskakning.

3

VAD GÖR DU VID MISSTANKE?

Omedelbart omhändertagande av misstänkt hjärnskakning

VÄST PÅ STAN

RIKTLINJER VID

HJÄRNSKAKNING

Osäker? Låt dem vila!

VAD GÖR DU VID MISSTANKE?

Alla med en misstänkt hjärnskakning **MÅSTE** bli **OMEDELEBART TAGNA UR TRÄNING OCH TÄVLING.**



När idrottaren på ett säkert sätt tagits från skadeplatsen och träning/tävling får den inte återgå till träning eller tävling samma dag.

Lagkamrater, ledare, föräldrar och andra som **misstänker** att någon drabbats av en hjärnskakning **MÅSTE** göra sitt yttersta för att spelaren tas om hand på ett säkert sätt.



Om det finns misstanke om nackskada kontakta 112. Försök att lugna spelaren och se till att spelaren ligger skyddad från yttre risker till dess att hjälp kommit.

?

Om **NÅGOT** av följande symptom dyker upp ska idrottaren omedelbart transporteras vidare till sjukhus för läkarundersökning:

Kraftig smärta i nacken

Sjunkande medvetandegrad

Ökad förvirring eller irritabilitet

Kraftig eller ökande huvudvärk

Upprepade kräkningar

Ovanlig beteendeförändring

Kramper/Anfall

Dubbelseende

Svaghet eller pirrande/brännande känsla i arm/ben

I **alla** fall av **misstänkt hjärnskakning** är det rekommenderat att idrottaren hänvisas till läkare eller vårdcentral för diagnos och rådgivning. Var noga med att berätta om de symptom den drabbade har eller har haft, även om vissa av symptomen förbättrats.

4

ÅTERGÅNG TILL TRÄNING OCH TÄVLING

Fortgående hantering och rehabilitering av hjärnskakning

VÄST PÅ STAN

RIKTLINJER VID

HJÄRNSKAKNING

Osäker? Låt dem vila!

FORTGÅENDE HANTERING

VILA KROPPEN, VILA HJÄRNAN

Vila är centralt i hanteringen av en hjärnskakning. Detta gäller både fysisk vila för kroppen såväl som att vila hjärnan, kognitiv vila. Den här viloperioden ger idrottaren möjlighet att återhämta sig från sina symptom för att kunna återgå till skola och därefter till träning och tävling.

Vila innebär att undvika:

- **Fysiska aktiviteter:** Som att springa, cykla, simma eller annat fysiskt arbete.
- **Kognitiva aktiviteter (tänkande aktiviteter),** som **skolarbete, hemläxa, läsande, TV-tittande, TV-spel, mobiltittande.** Skolelever med hjärnskakning kan behöva prata med skolan om tillstånd för att längre tid till att göra skolarbete, läxor och prov.



Ingen med hjärnskakning eller misstänkt hjärnskakning ska:

- **Lämnas ensam** de första 24 timmarna
- **Dricka alkohol** de första 24 timmarna, alkohol bör undvikas tills idrottaren är symptomfri
- **Köra ett motorfordon** och ska inte återgå till att köra något fordon först idrottaren är fri från alla symptom eller fått godkännande från läkare.



Återgång till träning och tävling efter hjärnskakning

Hjärntrappan är ett protokoll med gradvis ökande belastning och ska följas i alla fall med hjärnskakning eller misstänkt hjärnskakning. Protokollet börjar gälla vid midnatt samma dag som vid skadetillfället, steg 1 är en viloperiod på minst 14 dagar. Progression till steg 2 kan vara ske om idrottaren är symptomfri vid vila.

Återgång till skola efter hjärnskakning

Återgång till skola sker med restriktioner, i ett första skede ska idrottaren inte göra några skolaktiviteter. När symptomen lindrats så kan idrottaren börja med vissa saker 5-10 minuter och stegra gradvis så länge den inte får några symptom. Idrottare kan inte börja den fysiska delen i steg 2 av hjärntrappan före de klarat av att återgå till skola fullt ut.

HJÄRNTRAPPAN

Hjärntrappans protokoll är ett gradvis ökande träningsprogram som introducerar idrottaren för träning och en ökad belastning.

Steg 2 i hjärntrappan startar endast när idrottaren

- Är symptomfri vid vila och har genomfört hela den första viloperioden på 14 dagar, en idrottare med symptom efter en 14 dagars period får inte återgå först den är symptomfri. Kontakta vårdcentralen om idrottaren fortfarande har symptom.
- Har återgått till skola fullt ut.
- Inte längre får någon behandling eller läkemedel som kan maskera symptom för hjärnskakning, som exempelvis huvudvärkstabletter eller sömntabletter.

Hjärntrappan har sex steg idrottaren ska gå igenom

Steg 1	Steg 2	Steg 3	Steg 4	Steg 5	Steg 6
Steg 1 är en initial viloperiod där idrottaren ska återhämta sig från sina symptom. Perioden förlängs till dess idrottaren är symptomfri.	Följande fyra steg är begränsade träningsaktiviteter.			Återgång till att fullt ut delta i träning och tävling.	

När idrottaren följer hjärntrappan så kan den inte avancera från ett steg till nästa utan att vara symptomfri på det steget.







Om idrottaren får symptom på ett steg så backar den till föregående steg och stegrar igen först efter 48 timmar utan symptom (24 timmar för de som är över 19 år).

Det är rekommenderat att en läkare eller specialist ger idrottaren okej att gå från steg 5 till steg 6 och delta fullt ut i träning och tävling igen.

Hjärntrappans alla steg ska följas i alla fall med en bekräftad eller misstänkt hjärnskakning.

HJÄRNTRAPPAN

Steg 2 till 5 tar minst 48 timmar att gå igenom, 24 timmar för de som är över 19 år.

	Steg 1 Viloperiod 14 dagar	Steg 2 Lätt aktivitet	Steg 3 Idrotts- specifika övningar	Steg 4 Icke- kontakt träning	Steg 5 Full- kontakt träning	Steg 6 Åter i tävling
Tillåten träning	Komplett kropp- och hjärnvila. Gradvis börja med dagliga aktiviteter efter 48 timmars vila (24 timmar för vuxna) så länge de inte förvärrar deras symptom. Får idrottaren symptom så vila tills symptomfri.	Promenad, lätt jogg, simning, stationär cykling eller liknande. Ingen idrottsspecifik träning, styrketräning, hoppande eller intensiv löpning.	Enkla aktiviteter som exempelvis löpteknik. Begränsade kropp och huvudrörelser. Ingen aktivitet med nickar eller liknande.	Progression till mer komplexa övningar med ökad intensitet, koordination etc. Som passningar, riktning-ändringar, skott, smålagsspel. Kan börja med styrketräning. Ingen aktivitet med nickar eller liknande.	Deltagande i full träning, inklusive tacklingar, nickar, kast, dykningar etc.	Idrottaren fullt återhämtad.
% Maxpuls	Ingen träning.	 <70%	 <80%	 <90%		
Tid (min)		 <15	 <45	 <60		
Mål	Återhämtning. Inga symptom efter 14 dagar.	Pulshöjande aktiviteter.	Klara av rörelser.	Träning, koordination, teknik och taktik.	Återfå förtroende till förmågor och träna upp förmågor.	Återgång till tävling.

HJÄRNTRAPPAN

Att genomföra hjärntrappan och återgå till tävling tar minst 23 dagar (19 dagar för de äldre än 19 år.

	Steg 1 Viloperiod	Steg 2 Lätt aktivitet	Steg 3 Idrotts- specifika övningar	Steg 4 Icke- kontakt träning	Steg 5 Full- kontakt träning	Steg 6 Åter i tävling
Under 19 år	14 dagar vila. Symptomfri innan progression till nästa steg.	Minst 48 timmar	Minst 48 timmar	Minst 48 timmar	Minst 48 timmar	Dag 23 Tidigast återgång till tävling
	Återgång till skola	----- 8 dagar om symptomfri -----				
Över 19 år		14 dagar vila. Symptomfri innan progression till nästa steg.	Minst 24 timmar	Minst 24 timmar	Minst 24 timmar	Minst 24 timmar
		----- 4 dagar om symptomfri -----				

Det är viktigt att tänka på att det här illustrerar tidigast en idrottare kan återgå. Många kan behöva längre tid på sig.

Idrottaren kommer ofta att vilja återgå till träning och tävling så snabbt det går efter en hjärnskakning. Tränare, lagkamrater, föräldrar och lärare måste lära dem att vara återhållsamma så:

- Alla symptom har försvunnit innan steg 2.
- Att alla steg i hjärntrappan genomförs korrekt.
- De kan söka råd av läkare/specialister vid behov.

Efter återgång till träning och tävling behöver alla inblandade runt idrottaren, speciellt ledarna, vara uppmärksamma på symptom även om alla steg genomförts utan besvär.

Om symptom återkommer måste idrottaren träffa läkare/specialist för att de kan behöva särskild hjälp och behandling för hjärnskakning.

Hur hanterar vi återkommande hjärnskakningar?

Alla idrottare med en andra hjärnskakning inom 12 månader eller en historia med flera hjärnskakningar bör undersökas av en läkare eller specialist med erfarenhet från idrottsmiljön.

ATT TÄNKA PÅ I REHABILITERING

VILA KROPPEN, VILA HJÄRNAN

En hjärnskakning påverkar ofta idrottarens balans, koordination och kognitiva förmåga.

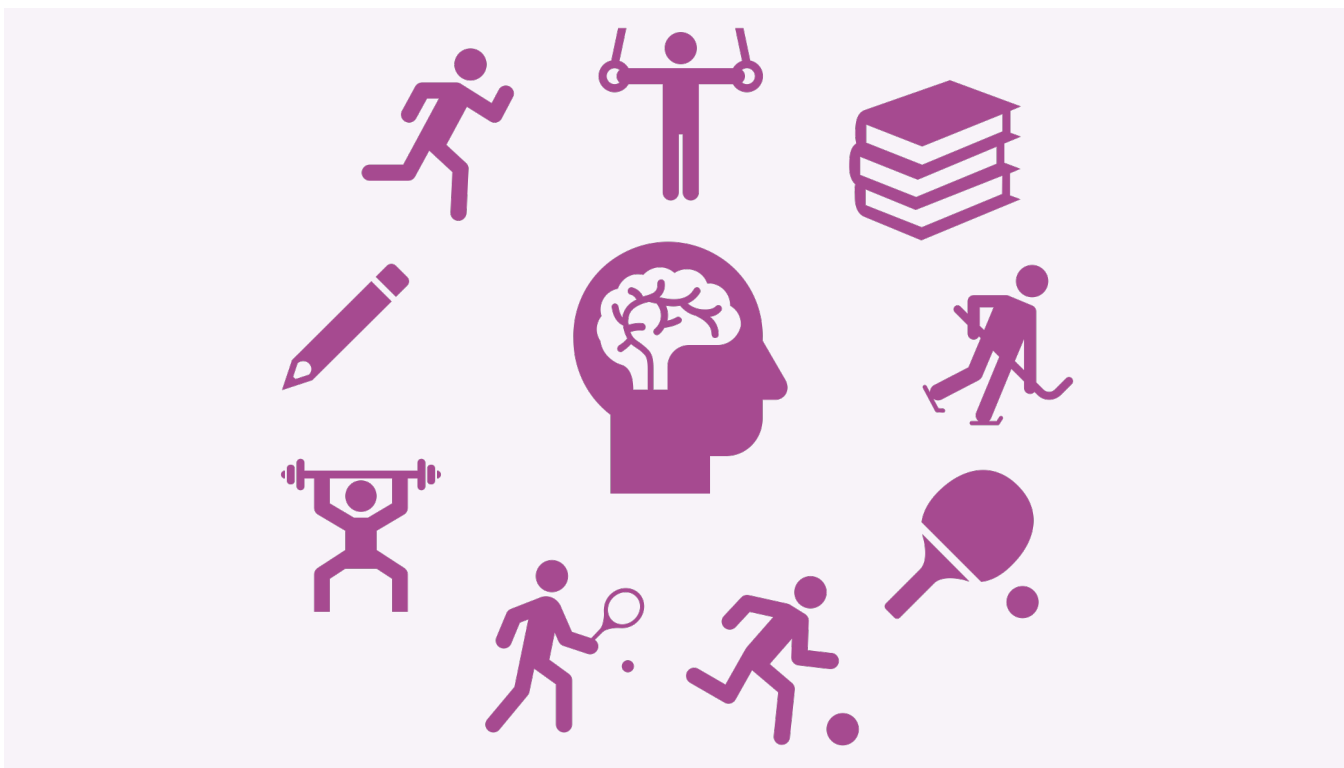
- Säkerställ full förmåga att utföra rörelser och bibehålla och återfå balans i olika rörelser.
- Säkerställ att idrottaren uppfattar vad som sker runt om den och klarar av att hantera beslutsfattande i idrottspecifika situationer.

Oavsett kön har idrottare som drabbats av en hjärnskakning 2x större skaderisk än övriga till följd av hjärnskakningen.

- Möjliggör eventuell skadeförebyggande och prestationshöjande träning för idrottaren.
- Se till att idrottaren har tillräckligt med återhämtning mellan olika träningar men också tävlingstillfällen.

Var uppmärksam! En idrottare som drabbats av en hjärnskakning behöver hjälp från ledare, lagkamrater och föräldrar som kan följa idrottarens rehabilitering och uppmärksamma avvikelser och symptom.

Statistiskt drabbas tjejer oftare av en hjärnskakning än killar, det kan bero på att de är bättre på att rapportera en skada eller att de är känsligare för smällar. Oavsett så finns det ett stort mörkertal bland hjärnskakningar då många inte diagnosticeras eller anmäls. Följ upp trauman mot huvud eller andra smällar som kan ge hjärnskakning noggrant.



Berlin concussion group consensus statement
<https://bjsm.bmj.com/content/51/11/838>

SCAT5 - Svenska

<https://www.rf.se/contentassets/83ae4eb640644d3ea6b87b32b814bed5/scat5-rf-2017-sport-concussion-assessment-tool.pdf>

SCAT5 – Barn (på engelska!)

<https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/early/2017/04/28/bjsports-2017-097492childscat5-full.pdf>

Information för barn och ungdomar om hjärnskakning – Region jämtland härjedalen
<https://www.regionjh.se/download/18.5d8827a158da94a9fe7baeb/1484030962890/Information%20om%20hjärnskakning.pdf>

Neurorehab Umeå

<https://www.1177.se/hitta-vard/kontaktkort/Neurorehabilitering-NUS-Umea/>
090-785 29 99

FIFA gratis kurs om hjärnskakning

<https://www.fifamedicalnetwork.com/courses/concussion/>

imPACT

Kognitiva tester
<https://impacttest.com>

VÄST PÅ STAN

RIKTLINJER VID

HJÄRNSKAKNING

Osäker? Låt dem vila!

