



Hjernerystelse

Hjernerystelse?

Kva er hjernerystelse?

Ein hjernerystelse er ein mild, mellombels skade som oppstår når hjernen bevegar seg brått inne i hovudskallen, vanlegvis etter eit kraftig slag mot hovudet eller kroppen. Denne rørsla fører til ein biokjemisk ubalanse i hjernecellene, som gjer at blodstraumen til hjernen vert redusert og fører til mellombels energimangel. Vanlege symptom kan vere hovudverk, trykk i hovudet, nakkesmerter, kvalme, svimmelheit, tap av medvit og problem med balansen.

Akutt hjernerystelse

Rett etter ein hovudskade vert det tilrådd ei kort periode med relativ kvile, både fysisk og mentalt. Forsking syner at kvila bør vara i om lag 24 til 48 timar, men ho kan tilpassast individuelt. Etter denne kvileperioden er det tilrådd å auke den mentale og fysiske aktiviteten gradvis, under rettleiing frå helsepersonell med kompetanse på hjernerystelseshandtering.

Varige plager

Dei fleste vert spontant betre kort tid etter ei hjernerystelse, men nokre kan oppleve vedvarande symptom. Internasjonale studiar syner at om lag 43 % framleis har symptom tre månader etter skaden, og mellom 5-20 % kan ha plager som varer i opp til eitt år. Desse plagene kan innehalda hovudverk, svimmelheit, søvnproblem, konsentrasjonsvanskar, hjernetåke og auka kjensle for lys og lyd.

Grundig spesialundersøking og tilrettelagt behandling

Kvar enkelt tilfelle av hjernerystelse er unikt og krev ein skreddarsydd behandlingsplan basert på ei grundig undersøking. Dersom du har spørsmål eller ynskjer meir informasjon, er du velkomen til å ta kontakt med oss. Kiropraktor Eirik Graue Gabrielsen har spesialkompetanse på utredning og behandling av hjernerystelse.

