VOSS KIROPRAKTOR KONTOR

KVA ER DINE SYMPTOM?

-og korleis me kan hjelpa

Kva er hjernerystelse?

Ein **hjernerystelse** er ein **mild, mellombels hjerneskade** som oppstår når **hjernen bevegar seg brått inne i hovudskallen**. Dette skjer vanlegvis etter **eit kraftig slag mot hovudet eller kroppen, men det mange ikkje veit er at det også skjer ved rask bremsing av kroppen som ved nakkesleng eller fall på sykkel uten nødvendigvis direkte skade til hovudet**. Rørsla fører til ein **biokjemisk ubalanse i hjernecellene**, noko som gjer at **energi produksjonen vert redusert** og resulterer i mellombels energimangel i nervecellene. Dette fører til ei rekke symptom som er nemnt under.

Vanlege symptom på hjernerystelse inkluderer:

- ✓ **Hovudverk eller trykk i hovudet**
- ✓ **Nakkesmerte**
- ✓ **Kvalme eller oppkast**
- ✓ **Svimmelheit og balanseproblem**
- ✓ **Lys- og lydsensitivitet**
- ✓ **Problemer med konsentrasjon og hukommelse**
- ✓ **Endra søvnmønster (søvnvanskar eller auka søvnbehov)**
- ✓ **Tåkesyn eller andre synsforstyrringar**

Akutt hjernerystelse – kva bør du gjera?

Etter ein **hovudskade** er det viktig å ta nokre forholdsreglar:
✓ **Søk legehjelp** dersom du har vedvarande eller forverrande symptom.
✓ **Kort periode med kvile** (24-48 timar) – både fysisk og mentalt.
✓ **Redusere** sterke sanseinntrykk inkluder skjermbruk dei første dagane.
✓ **Gradvis tilbakeføring til aktivitet** under rettleiing frå helsepersonell.

Nyare forsking syner at **for lang total kvile kan forsinka tilhelinga**, så det er viktig å auke aktiviteten tidlig på ein forsiktig og kontrollert måte.

Varige plager etter hjernerystelse

For dei fleste forsvinn symptoma innan nokre dagar eller veker, men **ein del personar opplever langvarige plager**.
✓ **43** % av dei som får hjernerystelse har framleis symptom etter **tre månader**.
✓ **5-20** % opplever symptom som varer **opptil eitt år** eller lenger.

Vanlege langvarige plager kan inkludere:

- **Hovudverk og nakkesmerter**
- **Svimling og balanse problem**
- **Hjernetåke (vanskar med konsentrasjon og hukommelse)**
- **Auka kjensle for lys og lyd**
- **Søvnvanskar og fatigue**
- **Følelse av å ikkje "være" seg sjølv**

For pasientar med varige plager er det viktig med **ei grundig utgreiing og målretta behandling**.

Behandling og rehabilitering

Kvar enkelt tilfelle av hjernerystelse er unikt og krev **ein skreddarsydd behandlingsplan** basert på ei **grundig undersøking**.

Hos oss kan me nytta medisinsk IR-kamera for å identifisere inflammatoriske reaksjonar i nakke og hovud. Dette gir oss verdifull informasjon utan ventetid på MR og gjer at vi kan raskare sette i gang riktig behandling.

Behandling kan inkludere:

- **Spesifikk testing for hjernerystelse for å kartlegge best behandlingsplan for din skade**
✓ **Vestibulær og nevrologisk retta rehabilitering** – øvingar for å stabilisera balansen og redusere svimmelheit.

✓ **Synstrening** – for å forbetra auge-hjernesamarbeidet, spesielt ved tåkesyn eller konsentrasjonsvanskar.
✓ **Manuell behandling av nakke og rygg** – for å løyse opp spenningar som kan bidra til hovudverk og balanseproblem.
✓ **Laserbehandling** – for å stimulere blodsirkulasjon og redusere betennelse.
✓ **Kinesiotaping** – for støtte og sirkulasjonsforbetring.
✓ **Rettleiing i gradvis tilbakeføring til aktivitet og kognitiv belastning**.

Når bør du oppsøke legehjelp?
Dersom du opplever alvorlege symptom som **sterk hovudverk, kraftig svimmelheit, anfall, lammelsar, språkproblem eller bevisstheitstap**, bør du oppsøke legevakt umiddelbart.

Treng du hjelp?
Kiropraktor **Eirik Graue Gabrielsen** har spesialkompetanse på **utgreiing og behandling av hjernerystelse**.
Ta kontakt for ei vurdering og målretta rehabilitering.