

→ Hodeskade | hjernerystelse

Du har blitt undersøkt/innlagt til observasjon i sykehus for en hodeskade med mulig hjernerystelse. Vi har ikke funnet tegn på at hodeskaden har vært alvorlig, og finner det derfor trygt å sende deg hjem. Dette er informasjon om noen problemer som kan dukke opp når du kommer hjem.

KAN DET OPPSTÅ ALVORLIGE KOMPLIKASJONER?

Akutte komplikasjoner forekommer sjelden når man, som hos deg, ikke finner noe spesielt galt etter undersøkelsen i sykehus. Skulle noen av de følgende symptomer likevel dukke opp, må du/dere ta kontakt med sykehuset med en gang:

- Økende kraftig hodepine
- Gjentatte episoder med kvalme/brekninger
- Nedsatt bevissthet (vanskelig å vekke)
- Forvirring

HVILKE PLAGER OG SYMPTOMER ER NORMALE?

En lett hodeskade kan gi følgende lette og forbigående plager:

- Moderat hodepine
- Kvalme/oppkast
- Svimmelhet/ustøhet
- Nedsatt hukommelse
- Dårlig konsentrasjonsevne

Disse plagene er vanlige de første dagene etter skaden. Vanligvis forsvinner de av seg selv, men noen kan ha slike plager i flere uker eller måneder.

HVA SKAL DU GJØRE NÅ?

Du skal ikke være alene det første døgnet, og du skal vekkes to ganger i løpet av den første natten, for å være sikker på at du kan vekkes og har normale reaksjoner. Vi anbefaler at du begrenser disse aktivitetene inntil du føler deg kjekk igjen:

- Bruk av mobil, nettbrett/ipad, data og TV
- Alkohol
- Sportsaktiviteter som innebærer risiko for nye hodeskader (for eksempel fotball og slalåm), samt større fysiske anstrengelser.

Hvis du har hodepine, kan du bruke reseptfrie smertestillende midler (for eksempel paracetamol). Det kan hende at du vil ha behov for noen dagers sykmelding, avhengig av ditt yrke/skolegang og hvor plaget du er.

NÅR ER DET NØDVENDIG MED NY KONTAKT MED LEGE?

Kontakt egen lege dersom du får økende plager eller plagene vedvarer mer enn 1-2 uker.

Ortopediske avdelinger, Sykehuset Innlandet

Tlf. 915 06 200 | www.sykehuset-innlandet.no