



Sørlandet sykehus HF

Medisinsk klinikk

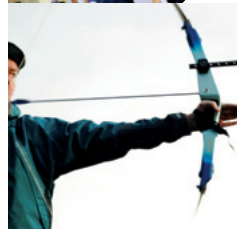
Avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering

BEDRING ETTER LETT TRAUMATISK HJERNESKADE (LTBI)

Informasjonsguide



trygghet når du trenger det mest



November 2011
Med forbehold om endringer

Forord

Bare et

- sykkelvelt
- slag mot hodet
- fall i trapp

Og så mye som ikke
fungerer som før

Dette lille heftet kan gi
Informasjon, veiledning og
fortelle om at tilstanden
har en god prognose.

Gunn Siren Rike

Overlege

Avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering

Innhold

Om brosjyren	3
Innhold	4
Hva skjer ved lett traumatisk hjerneskade (LTBI)	5
Graden av hjerneskade	6
Hvor lenge vil symptomene vare?	6
Hva kan bidra til bedring?	7
De spesifikke symptomer	8
Emosjonelle/psykiske følger	11
Svimmelhet og sanseforstyrrelser (syn/hørsel)	12
Til slutt	13

Hva skjer ved lett traumatisk hjerneskade (LTBI)

Et slag mot hodet kan oppstå i forbindelse med bilulykker, fall, når hodet treffes av en tung gjenstand, eller på andre måter. I de fleste tilfeller ser man ingen symptomer eller følgetilstander i etterkant. Dette er fordi hjernen er omsluttet av en væske som tar av for støt, inne i hodeskallen.

Noen ganger er imidlertid kraften i slaget mer alvorlig. Dette kan føre til at selve hodeskallen knekker eller får et brudd. Når hodeskallen får et brudd kan også dette ta av for noe av slaget og beskytter på den måten hjernen.

Når hodet rammes av et ytre traume kan hjernen ristes rundt inne i hodeskallen. Dette kan føre til at hjernen får skrammer, eller små bloduttredelser. På samme måte som et blåmerke på en arm, vil dette heles med tiden. Hvis det er mange slike skrammer vil det også forekomme hevelser, og bedringsprosessen vil da ta noe lengre tid.

Hjernen består av tusenvis av lange, tynne nervefibre. Noen av disse strekkes, eller blir avrevet dersom slaget mot hjernen er hardt nok. Selv om disse nervefibrene kun kan sees med mikroskop, vet vi at disse kan heles, siden mange personer blir helt bra etter en LTBI.

På samme måte som resten av kroppen har også hjernen blodkar. Noen av disse kan sprekke og blø etter en skade. Blødningen stopper vanligvis av seg selv og blodkaret heles.

Skrammer, hevelser, forstretke nervetråder og brist i blodkar kan være årsak til symptomer etter LTBI. Disse skadene er ikke alltid synlige på CT/MR bilder. Fastlegen er sentral i forhold til undersøkelse og behandling og vil kunne henvise deg videre i behandlingsapparatet. Mange som blir utsatt for en LTBI kommer seg helt etter en periode siden skaden er minimal og heles av seg selv

Graden av hjerneskade

Et tegn på graden av hjerneskade er hvorvidt man i forbindelse med skaden har hatt bevissthetstap, og lengden på denne. Har bevissthetstapet vart lenge kan restitusjonen ta lenger tid.

Et annet tegn på graden av hjerneskade er lengden på post traumatisk amnesi (PTA) Etter en skade mot hjernen, kan en person ha problemer med å huske informasjon fra et øyeblikk til et annet og være forvirret og desorientert. Denne tilstanden betegnes som PTA. Ved LTBI varer denne tilstanden under 24 t.

Hvor lenge vil symptomene vare?

De vanligste symptomer ved LTBI er hodepine, svimmelhet, tretthet, nedsatt hukommelse og konsentrasjon, synsforstyrrelser samt lys og lyd følsomhet. Senere symptomer kan være angst, depresjon, søvnvansker, redusert toleranse for stress, skiftende humør og adferdsendringer.

Det er svært sjelden at man rammes av alle disse symptomene, men 1-2 av disse symptomene kan påvirke funksjonen og redusere livskvaliteten. Symptomene er for de fleste forbigående og vil gå over etter 3-6 mnd. For noen kan det ta inntil et år og for noen få kan tilstanden bli varig (post commotio syndrom)

Hva kan bidra til bedring?

Å bli rammet av LTBI kan gi utfordringer i forhold til å komme tilbake til hverdagen og mestre krav som før. Det er derfor ekstra viktig at man gjenopptar aktivitet gradvis, tar tid til hvile, senker krav og stress i hverdagen. Å leve i et langsommere tempo kombinert med lett fysisk aktivitet kan virke gunstig inn på bedringsprosessen. Dersom symptomene blir verre kan det være tegn på at du presser deg for hardt og overkjører din egen tåleevne.

Et brukket ben, eller en overrevet muskel vil gi smerter og du vil avlaste benet for å gi det mulighet for tilheling. På samme måte trenger hjernen hvile og avlastning for å hele etter LTBI.

Overfokusering på symptomene ledsaget av bekymring og angst kan bidra til at de forverres. Det er viktig å huske at symptomene er en helt normal følge av LTBI og bedringsprosessen. Husk at de ofte vil bli bedre over tid.

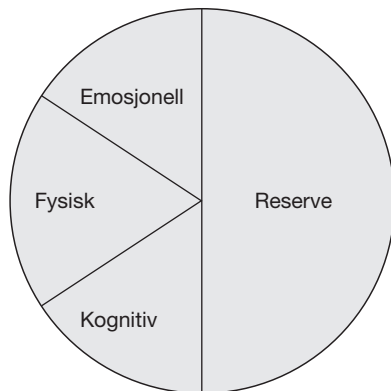
De spesifikke symptomer

Tretthet/nedsett kapasitet

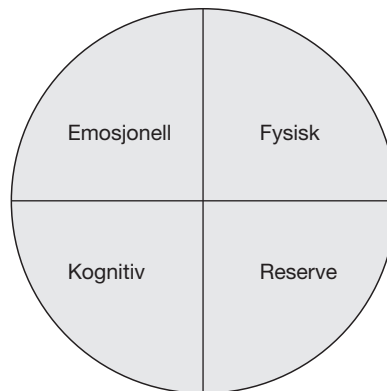
Det er normalt å bli økt trettbar etter LTBI. Dette er ikke en normal tretthet slik vi kjenner etter mangel på søvn eller ved etter fysiske anstrengelser. Tretthet etter LTBI kan betegnes som manglende evne til å opprettholde styrke – mentalt eller fysisk. Hjernen bruker mer energi på oppgaver som tidligere var automatisert. Hyppige hvileøkter i løpet av dagen kan hjelpe, lære seg og prioritere rutinemessige hvileøkter, det er viktig å hvile før en blir alt for sliten. Forebygg med god søvnrutyme og faste måltider. Forsøk gradvis å øke aktivitetsnivå, men unngå å presse seg selv. Forbered en arbeidsøkt ved å hvile i forkant. Ha tid til pause etterpå. Dersom symptomene blir verre kan det bety at man presser seg for hardt.

Nedenfor er en illustrasjonen «energikaken» som viser kapasitet reserver før og etter en hjerneskade

Før hjerneskade



Etter hjerneskade



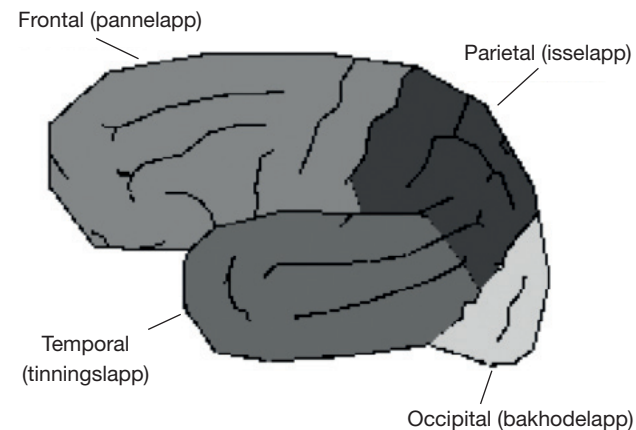
Nedsatt konsentrasjon

Tretthet og nedsett kapasitet er ofte årsaken til nedsett konsentrasjon. Når konsentrasjonen svikter kan det hjelpe og ta en pause og hvile i 10-15 minutter. Konsentrasjonsevnen blir ofte bedre etter tilstrekkelig hvile. For noen er det nødvendig å redusere arbeidstid, og å begrense daglige gjøremål. Forsøk på «å ta seg sammen» hjelper ofte ikke, men kan gjøre situasjonen verre. Reduksjon av stimuli kan hjelpe. Velg å arbeide i stillhet uten for mange lydinntrykk. Gjør en ting av gangen.

Hukommelsesvansker

Hukommelsesvansker kan ha ulike årsaker. Tinning(temporal) lappen er en del av hjernen hvor minner blir lagret. Denne delen av hjernen er hyppig skadet ved LTBI. Enkelte hukommelsesvansker kan ha sin årsak i en slik skade og fører til at man ikke husker selve ulykken. På samme måte som blåmerker og slag mot arm og ben vil bedres over tid, vil skade mot hjernen heles og hukommelsesvanskene avta.

Oppmerksomhet og konsentrasjon er grunnleggende faktorer for å kunne huske. Om man ikke er oppmerksom nok, vil en heller ikke kunne huske og å lære. De fleste hukommelsesvansker etter LTBI er ikke forårsaket av selve slaget mot hjernen, men kan ha sin årsak i nedsett kapasitet og konsentrasjon. Tilstrekkelig hvile kan bedre konsentrasjonsvanskene. Hukommelsehjelpemidler som notat bok, mobil, kalender etc kan hjelpe for å mestre forbigående hukommelsesvansker



Hodepine

Hodepine er en vanlig følge etter et slag mot hodet og en naturlig del av den normale tilhelingsprosessen. Hodepine kan komme som et resultat av konsentrasjonsvansker og økt irritabilitet, men den kan ha mange andre årsaksforklaringer. Legen vil kunne diagnostisere og foreskrive nødvendig medisinsk behandling ved behov.

En av de mest vanlige årsaker til hodepine etter LTBI kan være stress og anspenhet. Dette gjelder særlig når hodepinen debuterer uker etter skaden. Denne hodepinen kan være et tegn på at man presser seg for mye, og kan dempes ved pauser og hvile, eller gjennom å redusere arbeidstid eller daglige gjøremål. Stress og bekymring kan gi spenningshodepine. Hode og nakkemusklene kan komme inn i et mønster av anspenhet uten at du merker det. Dette kan forverres som en reaksjon på smerte og det oppstår en negativ symptomsirkel. Hvile og avspenningsteknikker kan hjelpe. Man kan få hjelp av fysioterapeut eller andre til ulike teknikker og strategier for å bli bedre.

Emosjonelle/psykiske følger

Irritabilitet

En av de vanligste årsaker til økt irritabilitet etter LTBI er økt tretthet. Folk flest blir mer temperamentsfulle når de trette eller overarbeidet. Reduksjon av daglige gjøremål og stress i hverdagen kan hjelpe dersom du merker at du blir mer irritabel. De fleste av oss kjenner fra tid til annen at vi kan bli utålmodige og irritable, dette er helt normalt. Irritabiliteten kan derimot bli problematisk dersom det blir et hinder for kontakt med folk i hverdagen. Dersom dette blir noe som påvirker en på en slik måte at man stadig kommer i konfliktfylte situasjoner hjemme eller på jobb, kan det være nyttig å prøve å endre tankemønstrene. Tankene våre påvirker følelser og reaksjoner som kan bli overdimensjonert i forhold til den aktuelle situasjon.

Humørsvingninger

Når vi opplever vanskelige situasjoner i livet vil det påvirke vår sinnstilstand og man kan bli nedstemt og deprimert. På samme måte vil gode ting som skjer med oss gi oss glade følelser. En måte å mestre vanskelige følelser og humørsvingninger er å gjøre noe hyggelig (positivt) hver dag. Vær nøye med å planlegge dette, på den måte kan man hver dag ha noe å glede deg til. Glede er sjelden en vedvarende sinnstemning, men oppleves mer som sekvenser ilt dagen. For å bevare glede må man legge merke til disse sekvensene og dvele ved dem, slik at det blir et positivt fokus i hverdagen.

Som mennesker har vi behov for å utføre aktiviteter som gir gode opplevelser. Hvordan den enkelte opplever glede er individuelt, og hvilke aktiviteter som gir den enkelte glede, vil variere. Glede gir trygghet og øker motivasjonen til å fortsette en ønsket handling, og glede blir da et viktig element i aktivitet og deltakelse.

Bekymring og engstelse.

Bekymring for symptomer og problemer i hverdagen kan lede til frykt og angst hos noen. Kunnskap om at symptomene er vanlige, forbigående følger etter LTBI kan avhjelpe disse vonde følelsene.

Bekymringstanker påvirker følelsene. For mange er bekymringstanker vanemønstre som er tilegnet over lang tid, og ofte ikke en konstruktiv måte å mestre problemene på. Når bekymringstankene tar overhånd, prøv å stanse dem. Positive sinnstilstander kan virke som direkte motgift til negative sinnstilstander.

Svimmelhet og sanseforstyrrelser (syn/hørsel)

Svimmelhet og balansevansker

Det er ikke uvanlig å få svimmelhet og balanseproblemer etter en LTBI. Utløsende faktorer kan ofte være hodebevegelser, posisjonsendringer, reise seg raskt opp, stress eller forvirrende synsinntrykk (for eksempel kjøpesenter eller TV). For de fleste er disse problemene forbigående. Det er viktig å komme raskt i gang med aktivitet innenfor trygge rammer, selv om dette kan medføre noe økt svimmelhet og eventuelt kvalme. Hyppige pauser, hvile og søvn er viktig.

Syn og hørsel

Vansker med syns og hørselssansen er vanlige konsekvenser etter LTBI. Det kan handle om overfølsomhet for lyd og lys og ledsages ofte av hodepine. Disse vanskene er for de fleste forbigående og vil bli borte i løpet av den første tiden. Beskyttelse mot sterkt lys gjennom for eksempel solbriller, samt å skjerme seg for mye støy, vil kunne hjelpe. Dersom vanskene vedvarer bør man undersøkes av lege som kan gi videre råd og anbefalinger for behandling.

Til slutt

Generelle råd:

- Få nok søvn og hvile
- Få frisk luft
- Vær daglig i fysisk aktivitet
- Unngå alkohol, rus og røyk
- Ha et sunt regelmessig kosthold
- Sørg for tilstrekkelig væske
- Finn gleder og bruk humor
- Sett av tid til det som skal gjøres
- Unngå tidspress
- Tilpass tempo til dagsformen
- Ha korte arbeidsøkter
- Ha korte pauser
- Prøv å skape forutsigbare og gode rutiner i hverdagen
- Reduser støy, slå av radio, TV og lignende
- Fokuser på tre små utfordringer hver dag – fysisk, sosialt og intellektuelt.
- Nøl ikke med å oppsøke hjelp ved behov.

Referanser

Brainlash- maximize your recovery Gail L. Denton (2008) demos health

Hverdagsliv med kognitive endringer Brosjyre utgitt av 3 brukerorganisasjoner og Sunnås sykehus

Recovering from a mild traumatic brain injury Information guide
(brain injury rehabilitation service, Concussion Clinic. Canterbury, New Zeland)

Head Injury – the facts. Gronwall D., Wrightson P. & Waddell P. (1998).
Oxford University Press, New York.

Velkommen!

Besøksadresse:

**Sørlandet sykehus HF, Medisinsk klinikk
Avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering**

Bispegra 40

Postboks 1653 Lundsiden, 4688 Kristiansand S

Tlf.: 38 14 93 00. E-post: postmottak@sshf.no

Veibeskrivelse:

Kjør av E18 ved Bjørndalsletta. Følg skilting mot Lund Ø.

Ta til venstre etter 300 meter der det står skilt med teksten «Bispegra».

Følg veien til sykehusets parkeringsplass.

