



HJERNE- RYSTELSE

*Derfor skal du tage
den seriøst*

Hvert år får flere end 25.000 danskere en hjernerystelse. En del af dem bliver revet væk fra deres dagligdag i månedsvis, måske år, bl.a. fordi vi ikke tager det alvorligt nok. Bliv klogere på, hvad der sker, når du får rystet hjernen, og mød Helle, der stadig kæmper med at få sit liv igen efter et banalt cykelstyrt.

AF MARIA BRUUN-SCHMIDT. FOTO: PETER NØRBY.

Det kan ske for alle. At banke panden ind i døren, falde på cyklen eller blive ramt af en albue i baghovedet under vild dans. De fleste kommer smertefrit over slaget. Men for en gruppe gælder det, at de får hjernerystelse af slaget. Det sker for mindst 25.000 danskere om året, og af dem udvikler 10-15 % tilstanden *post-commotionelt syndrom* (PCS), som består af svimmelhed, adfærdsændringer, neuropsykiatriske symptomer og kognitive forstyrrelser. Årligt betyder det, at mere end 2.000 danskere får langvarige følger af hjernerystelse. Selvom der har været et stigende fokus på hjernerystelser de seneste år, er der stadig mange af os, der ikke ved, hvordan vi skal forholde os til, når hjernen ryster. Flere går endda rundt med en hjernerystelse uden at vide det og bliver derfor ikke registreret i systemet.

Tag din hjernerystelse seriøst
– Den generelle viden om hjernerystelser i Danmark er ikke særlig stor. Folk ved ikke selv nok om det. De går direkte på arbejde, hvis de har fået et slag i hovedet, og så finder de ud af, at den er helt gal, siger Kim Friedrich, landsformand for Hjernerystelsesforeningen og henviser til undersøgelser, der peger på, at det er sværere at komme over sin hjernerystelse, hvis du er aktiv i ugen efter din hjernerystelse.
– Mange af os tager ikke hjernerystelser alvorligt. Men det er altså ikke småting. Har du fået et kraftigt slag i hovedet, skal du tage det seriøst. Tag på skadestuen, snak med en læge om det, og få det ned i din journal. Tag hjem, og slap helt af over 2-4 dage, selvom det kan virke svært bare at ligge og kigge op i loftet. Gå ud i haven, eller hør en lydbog på lavt niveau. Når du så er klar til det, kan du tage tilbage på arbejdet et par timer. Det vigtigste er at lytte til kroppen og dens signaler og at genopbygge hjernens tolerance over for aktiviteter og indtryk. Det er vi bare så dårlige til, og derfor er der så mange af os, der bliver hårdt ramt af hjernerystelser, siger Kim Friedrich.

Hjernen blævrer som budding
Men hvad sker der egentlig, når du får

hjernerystelse? Her får du tidligere hjerneforsker, speciallæge i psykiatri og videnskabsformidler Peter Lund Madsens forklaring. – Forestil dig, du vælter på en cykel og slår hovedet direkte mod jorden. Når kraniet rammer asfalten, bliver hjernen slået ind i kraniesiden. Idet hovedet springer op igen, kan hjernen risikere at smadre mod den anden side af kraniekassen. Det vil sige, at man får et eller to klask svarende til at slå på hjernen med en hånd. Så blævrer hjernen som en budding, og de store nervecellegrupper bliver slået ud af kurs. Det kan medføre, du besvimer. Men nervecellerne tager ikke skade, hvis det er en ren hjernerystelse. Hvad var det? spørger de, og så finder de tilbage til den samme rytme. Men fordi hjernen er så følsomt et organ, kan der ofte

være en periode efter slaget, hvor den fungerer dårligere. Hjernen bliver hurtigere træt, den skal bruge mere energi på at lave sit rutinearbejde og kan decideret komme på overarbejde, hvis man f.eks. sidder i en stor menneskegruppe eller skal se fjernsyn. Hele hjernen bliver altså påvirket ved et hårdt slag. Forandringerne er ofte ikke synlige ved scanning eller neurologisk undersøgelse. Heldigvis bliver hjernen med tiden helt rask igen. Spørgsmålet er bare, hvor lang tid det tager for den at komme til hæfterne – det er svært at forudsige.

*Læs mere om hjernerystelse på
Hjernerystelsesforeningen.dk*

NYESTE FORSKNING VISER...

... at man om ca. 10-12 år sandsynligvis kan måle i almindelige blodprøver, om man har fået en hjernerystelse, op mod syv dage efter, skaden er sket. Det har vist sig, at der er nogle støtteceller i hjernen, der kan tage skade, når man får hjernerystelse. De udskiller nogle meget karakteristiske proteiner, GFAP, som ikke findes i blodet hos raske mennesker. Proteinerne ryger ud i det generelle blodomløb, og da de er svært nedbrydelige, kan de måles i blodet et godt stykke tid efter, skaden er sket.

Kilde: Kim Friedrich, landsformand for Hjernerystelsesforeningen.

AKUTTE TEGN PÅ HJERNERYSTELSE

- **Koncentrations- og hukommelsesbesvær.**
- **Forvirring, f.eks. over, hvor du er henne.**
- **Hovedpine eller trykken for hovedet.**
- **Ukoordinerede bevægelser.**
- **Blanke, fjerne øjne.**
- **Synsvanskeligheder.**
- **Ringen for ørerne.**
- **Svimmelhed.**
- **Træthed.**

Kilde: Center for Hjerneskade.

HELLE FIK HJERNERYSTELSE:

”Jeg har været dårlig til at lytte til mig selv”

For et år siden kunne 36-årige Helle Harbo passe et fuldtidsjob og nyde et travlt og aktivt liv med mand og børn. Så røg hun i asfalten og fik hjernerystelse. I dag er hver dag en lille kamp, som kræver, at hun lytter ekstra meget til sin krop.

Natten er tuschet mørk, da 36-årige Helle Harbo tramper hårdt i pedalerne på Jagtvej i København en fredag aften i maj. Klokkeren er omkring 20, og hun befinder sig mellem to rødvinsoftaler. Hun er allerede forsinket til en festlig aften med sine tidligere kolleger, der venter på en bar. Men hun er glad. Let. Pedalerne roterer. Snart mod noget vejarbejde, der troner forude. Helle forsøger at cykle rundt om den rødhvide afspærring og op på en midlertidig rampe til fortovet. Hun rammer rampen skævt. Mister fodfæste. Vælter. Lander. Når at tænkte mellem de to: ”Shit, jeg kan ikke gøre noget”. Og så. KNAS. Helle slår hovedet i asfalten. Med hagen først, før resten af kroppen rammer den glimmer-ru overflade. Om hun besvimer? Det er svært at sige. Men hun er i al fald helt rundt på gulvet, da to forbipasserende kort efter kommer forbi. De spørger, om hun er o.k.? Vil hun op at stå? Skal de ringe efter en ambulance? Hun rejser sig op, lidt betuttet, kigger på dem og retter på cykelhjelm, sunder sig et kort sekund. Der er intet at se, hun bløder kun lidt fra hænder og hage, så i stedet for at tage hjem, suser hun af sted mod sin næste aftale. Da hun træder ind ad døren til baren, kigger hendes venner på hende med bekymrede rynker i panden. ”Det ser da ikke så godt ud”, siger de. Så der



bliver der kaldt på en ispose og en Fernet Branca. Skål! Og så tænker Helle ikke mere over det.

Angsten for at gå glip af noget

Da Helle vågner næste dag, har hun det ikke så godt, men hun tilskriver det tømmermænd. Over weekenden tager hun med børnene i Lalandia, ned til svømmehalsakustik og børneskrål, glatte badeklinker og rutsjebanehvin. Helle får det mærkeligt, og på et tidspunkt overvejer hun, om hun har fået en hjernerystelse, men så igen...

– Jeg landede jo med hagen først. Jeg ved ikke, hvordan min logik har været, men netop derfor udelukkede jeg, at det kunne være hjerne- rystelse. Jeg vidste slet ikke, det var så alvorligt, siger Helle.

Alt går faktisk rigtig godt, der er run på. Med stillingen som presseansvarlig i Danmarks Statistik, en lejlighed på Amager, en mand og to små børn på 3 og 6 år – for ikke at nævne en masse venner og bekendte, som også skal plejes – er der nok at se til.

– Min kalender var fyldt op med alle mulige ting, og når der så var et hul, så fik jeg lige lavet en aftale med en eller anden. Jeg er en person, som henter rigtig meget energi i at være sammen med andre mennesker, og jeg skulle helst ikke gå glip af en fredagsbar. Jeg levede mit liv for fuld gas og var ikke altid så obs på kroppens signaler, fortæller Helle og læner sig forsigtig tilbage i sofaen i yogastudiet hos Copenhagen Yoga. Hun har lige har været til hjernerystelsesyoga med en lille klasse af rystede hjerner. Her er det nemt at høre sig selv. Rummene er hvide, vægkunsten stilistisk. En fyrfadsflamme blafrer på et lille, indisk tebord, og der er store vinduer, som lokker lyset ind fra baggården. Tilpas nok til, at det ikke skærer i øjnene. Her er ro.

Har jeg hjernerystelse?

Ro er der i midlertidig ikke i Helles krop, da hun tropper op på arbejdet igen mandagen efter cykelfaldet. Da hun sidder foran computeren, mærker hun, at der er noget galt. Hun er svimmel, har kvalme og holder ikke rigtig ud at kigge i sin skærm. Hos lægen får hun at vide, at hun har en mild hjernerystelse – og at hun har forstuvet sit kæbeled, forvredet sin nakke og mistet en storetånegl. Og så bliver Helle lettet. – I mit hoved afskriver jeg fuldstændig, at jeg er en af dem, som skal være ramt af hjernerystelse over lang tid. Lægen siger jo, den er mild. Men hun mærker, hun er træt. Og lægger sig til at sove, da hun kommer hjem. Det gør hun flere

dage i streg, og hun husker ikke meget fra de dage. Men mandagen derpå tager hun på arbejde, for det er ugen op til Folkemødet, hvor hun skal afvikle en stor opgave, som hun har arbejdet hårdt og længe på.

– Det værste, jeg kan forestille mig på det tidspunkt, er at skulle gå glip af den uge! Så jeg fortæller mig selv, at hvis jeg tager det roligt, så skal jeg nok klare det.

Så hun tager af sted. Og bliver slået tilbage, da et mylder af mennesker og larm skærer gennem festivalpladsen. Og i hendes rystede hjerne. Så hun er meget svimmel, da hun skrånede over en parkeringsplads ved en Netto nær ved og må sætte sig ned på

en stor sten. ”Jeg kan aldrig rejse mig op igen! Hvordan skal jeg komme hen til teltet igen?” tænker hun. Her sidder hun 10 minutter, sunder sig. Så rejser hun sig. Og fortsætter på fuldt blus, indtil festivalen er slut.

– Jeg vidste ikke, hvad det skulle koste mig bagefter. Jeg har brugt rigtig mange kræfter på at tænke: Hvad hvis jeg havde gjort det anderledes fra begyndelsen af? Hvis jeg bare havde lagt

mig ned i et mørkt rum de første 14 dage? Og så ikke var taget på Folkemøde, hvad så?

Starter forfra igen og igen

Dagene efter Folkemødet smider Helle håndklædet i ringen, går ind til sin chef og siger: Jeg er nødt til at gå hjem, og jeg ved ikke, hvornår jeg kommer igen”. Hun bliver sygemeldt på ubestemt tid. Det er i slutningen af juni. Siden har Helle ikke været helt rask, selvom hun fortsat har arbejdet med mellemrum.

– Det tager sindssygt lang tid at komme tilbage på samme niveau igen, og det tager bare én dårlig dag at ryge tilbage i et stort hul. Så starter man forfra med at bygge sig selv op, siger hun.

I tiden efter slaget opsøger hun hjælp på eget initiativ. Hun konsulterer sin egen læge, en stresscoach gennem arbejdspladsen og bliver behandlet med kranio-sakral-terapi. Hun går også fast til massør på arbejdet og dyrker hjernerystelsesyoga.

– Jeg har brug for at føle, at jeg også selv gør noget aktivt for at blive rask, siger hun.

Jeg er en kedelig mor

De dage, det er allerværst, føler Helle, at hun går to skridt ved siden af sig selv. Kroppen er grundtræt, hun er svimmel og har kvalme. Selvom hun gerne vil spise aftensmad med sin familie, så river det i hendes sind, når hvinende

”

Jeg har brugt mange kræfter på at tænke: Hvad hvis jeg havde gjort det anderledes fra begyndelsen af?

HJERNERYSTELSE? HJÆLP DIG SELV VED AT...

- ... slappe af.
- ... spise godt og sundt.
- ... lave afspændingsøvelser.
- ... gå små ture.
- ... høre afslappende musik
- ... lytte til lydbøger på lav styrke.

Kilde: Kim Friedrich, landsformand for Hjerne- rystelsesforeningen.



Helle tanker ny energi til yoga sammen med andre rystede hjerner.

bestik rammer porcelænen, eller der er for meget larm i køkkenet.

– Det føles, som om der ikke er noget filter på, lydene går bare lige ind i hjernen. Så har jeg bare lyst til at komme væk fra alt det der larm, siger hun.

Det betyder også, at Helle ikke i samme grad kan tage vare på familien og hjemmet. Så må hendes mand træde til.

– Først havde han, ligesom jeg, ikke rigtig nogen ide om, hvor alvorligt det var, og hvor meget, det skulle ændre den måde, vi lever på som familie. Men det ved han nu, og han er sgu sej. Afleverer og henter børnene, handler og laver mad. Så nogle gange bliver jeg helt bekymret for ham, for han skal jo også trække vejret en gang imellem! Det er virkelig svært at stå og se på, hvor travlt han har, og så sige: ”jeg går lige ind og lægger mig.”

I weekenderne tager hendes mand på udflugter med børnene uden Helle, så hun kan få ro. Men når hele den lille familie står med overtøj, svømmebriller og badehåndklæder på vej mod svømmehallen, og hendes 3-årige søn er ked af det, fordi ”mor ikke skal med”, så...

– ...gør det så ondt bare at stå og smile og sige ”hej-hej”, når elevatoren stille lukker i. Og så står jeg der. For lukkede døre, og jeg har lyst

til at lægge mig ind under dynen og tude, for der er jo ikke noget, jeg hellere vil end at være med!

Men Helle ved samtidig, at det er for det bedste. For lægger hun for meget energi i weekendudflugter og legetøjslarm i stuen, vil det tage hende endnu længere tid at komme over hjernerystelsen. Og dermed længere tid, før Helle kan være den mor, hun var før. Det savner hun.

– Jeg har dårlig samvittighed over ikke at være der nok for mine børn og min mand. Det er sindssygt hårdt. I al den tid, min søn har været 3 år, har jeg bare ikke været... jeg har bare været sådan en kedelig mor! Ikke den mor, jeg gerne vil være, som sætter musik på i stuen og danser med mine børn. Det kan jeg ikke.

– Og på et tidspunkt går det op for én, at den her hjernerystelse ikke bare varer en måned eller to, men lang tid, og så kommer man virkelig til at savne ens gamle liv. Alle

de ting, man kunne. Nogle gange får jeg en følelse af klaustrofobi og tænker: Luk mig ud af det her rum, slip mig nu fri! Jeg får jo stadig alle ideerne, og vil jo stadig gerne alt muligt. Jeg føler, jeg er en galophest, der står inde i en boks og bare gerne vil ud, siger hun.

Lyt til din krop

Det værste er ved hjernerystelsen er uforudsigeligheden. For hvornår bliver man helt rask?

– Jeg ikke ved, hvornår det sker. Jeg har ikke i min vildeste fantasi forestillet mig, at jeg skulle sidde her så længe efter faldet og stadig ikke have det normale liv, jeg drømmer om, fortæller Helle.

Hun forsøger at være herre over sin egen rystede hjerne og hele tiden huske at lytte til kroppen, men det er svært. For hvor meget må man? Skal man stoppe op, når man får ondt i hovedet af at lave aftensmad?

Samtidig har det faktisk også været en øjenåbner for Helle at få hjernerystelse.

– Det er gået op for mig, hvor travlt jeg har haft før, og hvor dårlig jeg har været til at lytte til mig selv, fordi jeg skulle være der for andre. Da jeg fik hjernerystelse, var en af mine store bekymringer, at alle andre ville blive skuffede over mig, fordi jeg ikke kunne være det samme for dem, og det synes jeg er tankevækkende, siger hun.

Og lige netop den indsigt vil hun tage med sig ud på den anden side af hjernerystelsen:

– Refleksionen over, hvor pissetravlt, vi har. Det er jo umuligt at trække stikket, fordi man tror, omgivelserne forventer sindssygt meget af en. Men i sidste ende, er det kun en, der gør det. Og det er dig selv! ■

KOM I GANG EFTER HJERNERYSTELSEN

LYT TIL DIN KROP: Kroppen er ikke lavet til at ligge stille inde i et mørkt lokale i flere måneder i streg. Derfor er det vigtigt, at komme i gang igen, samtidig med at du naturligvis skal lytte til dine symptomer. For nogle betyder det at tage et bad og koncentrere sig om processen med at tænde bruseren, vaske hår og tørre sig. For andre kan det betyde, de kan gå en lille tur og høre lidt lyd-bog. Den generelle regel er: Lav det, som ikke forværrer symptomerne.

LÆG ET SKEMA: Mange hjernerystelses-ramte føler ikke, at de rigtig udretter noget på en dag. Men at stå ud af sengen, gå i bad og spise morgenmad ER faktisk noget at lave, når man har en rystet hjerne. Hver eneste aktivitet koster energi, og du har kun en vis mængde energi til rådighed, når du har hjernerystelse.

Kilde: *Fysioterapeut Henriette Henriksen, Center for Hjerneskade.*