



## Vardagen kallar!



---

Torsdag morgon och allt är som vanligt igen. Vart tog semestern vägen? Och sommaren som svishade förbi i raketfart? Det är nu vi ska försöka ta vara på sommaren fast det blivit vardag igen. Ännu är det varmt nog för ett kvällsdopp och ljust nog att äta middag utomhus. Äntligen kan vi andas när vi är ute i spåret och sova bättre om nätterna. Och visst är det ändå lite härligt att komma in i rutinerna igen? Under året har det poppat upp en del utegym som är grymma att använda när man fortfarande känner att det känns deppigt att gå in och träna. Crossfit, cirkelträning och diverse hinderbaneutmaningar ligger i ropet just nu och är ett fantastiskt sätt att träna skiten ur sig utomhus med fantastin som enda begränsning. Ju skitigare, jobbigare och primitivt desto mer trendigt! Något som vi dock lagt märke till är att skaderisken är hög när man inte använder kontrollerade maskiner och har tid istället för teknik som en central faktor. Att ta tid är ett fantastiskt bra sätt för att effektivisera och kombinera cardio med styrka men snälla, låt det inte bli på bekostnad av tekniken! Och var försiktig i hinnerbanan - ett snesteg kan lätt bli ett olyckligt fall. Månadens nyhetsbrev handlar om hjärnskakning och hur viktigt det är att ta detta på allvar när det gäller återgång till vardag och idrott. Ta det försiktigt där ute! Trevlig läsning!

---

## Ta hjärnskakningen på allvar!

---

Hjärnskakning är vanligt, inte minst inom idrotten. Inom ishockeyn, som är en av Sveriges största kontaktidrotter, har incidensen beräknats till så mycket som 160 hjärnskakningar per 1 000 matchtimmar och lag. Hjärnskakning uppkommer vid ett kraftigt slag/trauma direkt mot huvud, ansikte eller hals. Så kan även ske vid ett slag eller trauma som riktas mot ett annat ställe på kroppen och där kraft överförs till huvudet. När hjärnan skakas om kraftigt kan den slås mot skallbenet och man tappar medvetandet eller minnet en liten stund.

Hjärnskakning definieras som "en komplex patofysiologisk process som påverkar hjärnan och som igångsätts genom yttre traumatiska biomekaniska krafter". Hjärnans tolerans för biomekaniskt våld skiljer sig mellan vuxna och barn och det krävs ett 2-3 gånger större våld mot huvudet hos ett barn för att åstadkomma kliniska symtom. Dock kan det vara svårt att

avgöra hur allvarlig en hjärnskakning är hos barn då de själva kanske inte vet om de tappat medvetandet och symtomen kan ibland komma efter flera timmar.



## SYM TOM

Symtomen då en hjärnskakning uppkommit kan variera beroende på hur kraftig den är och utifrån dessa delar man upp hjärnskakning i tre svårighetsgrader där grad 1 (90% av alla hjärnskakningar) är en lätt hjärnskakning med kortvariga (upp till 15 min) symtom och grad 3 den mest allvarliga med långvariga symtom och tecken på en mer allvarlig hjärnskada. Symtomen kan vara av kognitiv, typisk och objektiv art. Typiska symtom på hjärnskakning kan vara huvudvärk, yrsel, trötthet, balanssvårigheter och illamående. Om symtomen varar i mer än en timme ska man alltid kontakta en läkare omedelbart. Kognitiva symtom kan vara förvirring, desorientering och minnesförlust. De vanligaste kognitiva symtomen är desamma hos barn och vuxna men då den största kognitiva utvecklingen sker i åldrarna 9-15 år är det vid testtillfällena viktigt att ha i åtanke att utvecklingskurvan kan kompensera för eventuella försämringar och eventuella mognadsfördröjningar kan bli otydliga. Objektiva tecken uppstår vid en allvarligare hjärnskakning och kan innefatta symtom som sänkt medvetande, koncentrationssvårigheter och sluddrigt tal. Olika stora pupiller tyder på en allvarlig hjärnskada och bör undersökas omedelbart.

## BEHANDLING

När man drabbats av hjärnskakning har man ofta hört att man inte får sova. Anledningen till detta är att man först vill konstatera att det inte är någon allvarligare hjärnskada och att man kan hålla sig vaken om man tvingas till det. Men i övrigt så är det just vila som hjärnan behöver för att återhämta sig. Alla som drabbas av hjärnskakning bör beordras hjärnvila fram tills dess att man är helt symtomfri. Med hjärnvila menas total vila från all fysisk och psykisk anspänning som utsätter hjärnan för stress. Detta innebär att man ska vila från allt TV-tittande, datorarbete, läsläsning etc samt fysisk ansträngning som ger upphov till en pulsökning. Lugna promenader är tillåtet.



## HJÄRNTRAPPAN - REHABILITERINGSPLAN FÖR ÅTERGÅNG TILL IDROTT

Inom idrotten tillämpar man rehabilitering enligt "hjärntrappan" före återgång till idrott. Hjärntrappan innebär stegvis ökad påfrestning men där 24 timmars total symtomfrihet krävs innan nästa steg får tas. Om symtom uppstår under ett steg backar man tillbaka ett steg och börjar om därifrån.

Steg 1 - hjärnvila

Steg 2 - lätt aerob träning

Steg 3 - grenspecifik individuell träning

Steg 4 - grenspecifik individuell träning utan kroppskontakt

Steg 5 - grenspecifik individuell träning med kroppskontakt

Steg 6 - återgång till full träning och match

I den [här](#) artikeln finns mer att läsa om hjärntrappan och återgång till idrott.

## RECE DIV

Upprepade hjärnskakningar inom en kortare tidsperiod kan innebära risk för framtida men varför man ska vara extra försiktig och noggrann med undersökning vid återkommande våld mot huvudet, även om våldet varit ringa. I synnerhet ungdomar löper högre risk för allvarliga neurologiska skador vid re-skada under återhämtningsperioden. Hjärnskador kan vara svåra att undvika när olyckan är framme men när det gäller kontaktsport är det framför allt en attitydförändring som krävs. Hjälms och annan skyddsutrustning är till för att undvika skullfrakturer och intrakraniella blödningar men hjälper dessvärre inte mot hjärnskakningar.

---

## Nyheter på kliniken

---

### MÅNADENS BIDRAG TILL VÄLGÖRENHET

Juli är ju semestermånad och lite tunn på jobbfrenten. Men det resulterade i alla fall i ett litet bidrag på 500 kr till Läkare Utan Gränser. Tack för att du bidrar!

---

### VÄLKOMNA LINDQVIST BYGG!

Nu välkomnar vi personalen från Lindqvist Bygg AB att besöka oss naprapater på kliniken. Du som anställd betalar 100 kr själv och får gå upp till 5 ggr per år efter arbetstid.

## Naprapatbussen

---

### TILLÖKNING BLAND PERSONALEN

Vi gratulerar Gustav som blivit pappa till två små fina tjejer! Dom kom tidigt, som tvillingar så ofta gör, men hela familjen mår bra! Gustav kommer i och med detta hålla sig borta från jobb ett tag och ägna sig åt blöjbyten, matning och annat som hör nykomlingar till. Tills vidare vikar Linda åt honom på Ikano och Helena på Skanska NKS.

---



### NYA BYGGPROJEKT

Nu startar vi upp två nya byggprojekt; Ikano Rågsved och Skanska vid Stockholms Universitetet. Ikano besöker Linda torsdag fm jämna veckor och Skanska tar Helena hand om tisdagar ojämna veckor. Helena gör för övrigt bussdebut i och med detta så se upp på vägarna! ;)

---



Ta hand om dig!

Gustav, Helena, Linda och Santiago



2015 © Naprapatbussen Sverige AB

Detta nyhetsbrev skickades till **{\$email}** | [Avsluta prenumerationen](#)

Om du vill vara säker på att få våra mejl i framtiden, lägg till oss i din adressbok eller lista över säkra avsändare.

Skickat med MailerLite - [Nyhetsbrevsverktyg](#)