Återgång till idrott efter hjärnskakning - hjärntrappa

Vid hjärnskakning bör återgång till idrott ske efter ett schema där belastningen på hjärnan stegvis ökas. ”Hjärntrappan” används för att vägleda idrottaren på ett enkelt och säkert sätt tillbaka till full aktivitet. Stegen bör alltid anpassas utifrån aktuell idrott och individuell träningskapacitet.

De olika stegen i hjärntrappan har följande grundregler:

- Minst 24 timmar av symptomfrihet innan fysisk aktivitet påbörjas. (t ex yrsel, illamående, huvudvärk, balansstörning, tinnitus, trötthet, sömnstörning).
- Minst 24 timmar mellan de olika stegen. (48 timmar för barn)
- Idrottaren skall vara symptomfri för att få fortsätta hjärntrappan till nästa steg.
- Om idrottaren får symptom under/efter ett steg, skall man avvakta tills symptomen är borta. När idrottaren blivit symptomfri igen påbörjas ny 24 timmars vila. Efter detta återupprepas det föregående steg som tidigare klarats av utan symptom.

”Hjärntrappan”

Steg 1 – hjärnvila

Initialt ska idrottaren vila helt från både fysisk och psykisk anspänning – »hjärnvila«. Detta begrepp betonar vikten av minskad stress på hjärnan, en stress som uppkommer vid såväl psykisk som fysisk belastning. Hjärnvilan pågår fram till dess att alla symtom har försvunnit. Följaktligen innebär detta att man ska avstå från exempelvis TV-tittande, datorarbete, läxläsning och liknande hjärnpåfrestningar.
I steg 1 ska all fysisk aktivitet som ger en pulsstegring undvikas. Lugna promenader är dock tillåtna.

Steg 2 – lätt träning

Sådan träning påbörjas när idrottaren varit besvärsfri i 24 timmar. Det innebär träning utan känsla av mjölksyra.

Steg 3 – grenspecifik individuell träning

Joggning, skridskoåkning, friåkning alpint och liknande grenspecifik träning kan ingå i detta steg. Intensitet och mängd anpassas efter individens »normala« kapacitet.

Steg 4 – grenspecifik träning utan kroppskontakt
Teknikövningar tillsammans med laget, med full fysisk belastning, ingår i steg 4.

Steg 5 – grenspecifik träning med full kroppskontakt
Kroppstacklingar inom ishockey och nickningar inom fotboll tillåts i steg 5.

Steg 6 – återgång till match och tävling.

Kontakt vid frågor:

Kirurgmottagningen, telefon 0920-28 00 24.

Utarbetat av dr Yelverton Tegner
Docent, universitetslektor
Institutionen för hälsovetenskap
Luleå Tekniska Universitet
och Läkarhuset Hermelinen