



Utbildningsmaterial

Riktlinjer vid en misstänkt eller bekräftad
hjärnskakning

Jämtland-Härjedalens Ishockeyförbund



FÖRORD

Riktlinjerna riktar sig till tränare, ledare, föräldrar, spelare och domare inom Jämtland-Härjedalens Ishockeyförbund. Syftet är att tydliggöra vad som ska göras vid en misstänkt eller bekräftad hjärnskakning. Dokumentet ska användas tillsammans med Svenska Ishockeyförbundets hjärntrappa för spelare över 18 år och för barn och ungdomar ska Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts hjärntrappa användas (Svenska Ishockeyförbundet, 2021; SVERE, 2019). Hjärntrapporna är i följande dokument med som bilagor.

Aktuellt dokument syftar till att bidra till optimal återhämtning och att förebygga långvariga problem efter hjärnskakningar. Utgångspunkten är att det är bättre att låta en spelare vila en gång för mycket än en gång för lite. Materialet är framtaget 2021/2022.

Riktlinjerna har sammanställts av:

Ida Enfeldt, PTP-psykolog, Rehabcentrum Östersund, styrelseledamot Jämtland-Härjedalens Ishockeyförbund.

Riktlinjerna är granskade av:

Catherine Aaro Jonsson, leg. psykolog, specialist i neuropsykologi, fil dr. Region Jämtland Härjedalen.

Daniel Amir, projektledare för Hjärnskakningsguiden.se, Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft.

Gustav Hallberg, redaktör för Hjärnskakningsguiden.se, Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft.

Morgan Johansson, projektledare "Nollvision" spelares säkerhet, Svenska Ishockeyförbundet.

Jan Lexell, professor i rehabiliteringsmedicin vid Lunds universitet och överläkare vid Skånes universitetssjukhus.

Ulf Nordström, överläkare, ortopedkirurg, ordförande i Svensk ishockeymedicinsk förening.

Agneta Sandström, leg. psykolog, specialist i neuropsykologi, medicine doktor, Rehabcentrum Östersund.



VAD ÄR EN HJÄRNSKAKNING?

Hjärnskakning är en lätt traumatisk hjärnskada som kan orsakas av direkt våld mot huvudet, våld mot ansikte, nacke eller övrig del av kroppen som kraftigt påverkar huvudets rörelse (McCrory P, Meeuwisse W, Dvorak J, et al., 2016).

Vid ishockeyspel innebär det att en spelare kan drabbas av hjärnskakning även i situationer där det inte uppenbart har förekommit direkt våld mot huvudet. Vid hockeyspel förekommer dessa situationer ofta både på träningar och matcher. I de allra flesta fall går det bra, men i vissa fall kan en spelare drabbas av en skada som kan leda till långvariga problem.

UTVÄRDERA I OMKLÄDNINGSRUMMET

Hjärnskakning är i den akuta fasen en skada som kan riskera att förvärras och symtomen kan förändras. Syftet med att utvärdera spelaren i omklädningsrummet är inte att ställa en medicinsk diagnos. **Utvärderingen ska göras för att förhindra att spelare som drabbats av hjärnskakning fortsätter spela och att kontakt med vården tas vid behov.**

**VILA HELLRE FRÅN EN MATCH ELLER TRÄNING FÖR
MYCKET ÄN EN FÖR LITE.**



SYMTOM

Symtomen vid hjärnskakning kan variera, det kan visa sig i form av huvudvärk, upplevelse av dimmighet i huvudet, att spelaren blir arg, irriterad eller uppträder förvirrat, spelaren kan få påverkat medvetande, att inte komma ihåg vad som hänt (ex. vem som utdelade tacklingen, vilken period det var osv.), försämrad balans och försämrad reaktionsförmåga, störd sömn eller vakenhetsgrad. Nedan följer två listor med symtom som kan indikera hjärnskakning. **Det räcker med att något av nedanstående symtom förekommer för att det ska föreligga risk för att spelaren kan ha drabbats av en hjärnskakning.**

Vid en misstänkt hjärnskakning gör följande:

AVBRYT AKTIVITET. TA SPELAREN AV ISEN.

1. Ring 112 vid följande symtom:

- **Krampanfall**
- **Medvetslöshet**
- **Neurologiska bortfall (ex. hängande mungipa, försämrade reflexer, synbortfall)**
- **Upprepade kräkningar eller yrsel**
- **Huvudvärk som blir värre och värre**
- **Märkbar dåsighet**
- **Förändrat beteende**
- **Förståelse- och talsvårigheter**
- **Ökad förvirring eller oro**
- **Svaghet eller domningar**
- **Klar vätska från näsan**
- **Blod från öron**



Observera att symtom kan tillkomma även efter olyckstillfället upp till 48 timmar efter traumat (Hodzic, H, Hallberg, G & Tegner, Y, 2021).

2. Om spelaren inte uppvisar några akuta symtom, fråga/undersök om spelaren uppvisar några eller något av följande symtom:

- **Huvudvärk**
- **Yrsel**
- **Illamående**
- **Minnesförlust**
- **Förvirring**
- **Medvetandeförändring**
- **Plötslig trötthet**

OM SPELAREN UPPVISAR ELLER UTTRYCKER NÅGOT AV FÖLJANDE SYMTOM SKA SPELAREN INTE ÅTERGÅ TILL AKTIVITET SAMMA DAG.

(Hodzic, H, Hallberg, G & Tegner, Y, 2021; Tuominen, P, Viberg, R & Toverud, K, 2021; Tuominen, P & Viberg, R, 2021).

3. Ring telefonnummer 1177 eller besök 1177.se

- **För att få sjukvårdsrådgivning och hjälp med att avgöra om vård bör uppsökas.**



Efter en hjärnskakning ska spelaren vila i 24-48 timmar

EFTER EN HJÄRNSKAKNING REKOMMENDERAS HJÄRNVILA I 24-48 TIMMAR EFTER SKADETILLFÄLLET. MED HJÄRNVILA MENAS ATT AVSKÄRMA OCH MINIMERA INTRYCK I OMGIVNINGEN, SÅSOM LJUD OCH LJUS.

UNDER HJÄRNVILA 24-48 TIMMAR REKOMMENDERAS FÖLJANDE:

- Genomför stillsamma aktiviteter de första två dygnet som inte förvärrar symtomen, exempelvis lyssna på saga eller ljudbok, rita, var ute och gå eller röra sig i lugnt tempo.
- Begränsa aktiviteter som kräver koncentration, minne och intensivt tänkande. (Exempelvis stanna hemma från skolan, arbetet, avvakta med läxor, läsning och stora familjesammankomster. Observera att dessa exempel inte är uttömmande).
- Var i en lugn miljö med begränsade yttre intryck, så som höga ljud och buller.
- Undvik all skärmexponering, till exempel mobiltelefon, TV och dataskärmar.
- Undvik fysiska aktiviteter.
- Vila och sov.
- Avbryt omgående alla aktiviteter som förvärrar symtomen.

Efter 24-48 timmars hjärnvila ska lätta fysiska aktiviteter som inte förvärrar symtomen påbörjas.

HJÄRNVILA SKA VARA MAX 48 TIMMAR

(Hodzic, H, Hallberg, G & Tegner, Y, 2021).

När en spelare över 18 år drabbas av en hjärnskakning följ Svenska Ishockeyförbundets Hjärntrappa innan återgång i spel (Svenska Ishockeyförbundet, se. Bilaga 2).



När barn och ungdomar drabbas av en hjärnskakning följ riktlinjerna i dokumentet Hjärnskakning hos barn och Ungdomar. Vägledning för återgång till aktivitet och skola. (SVERE, se bilaga 1).

Hjärntrappan ska användas av de personer som har kontakt med spelaren. När barn och ungdomar drabbas ska dialog utifrån hjärntrappan föras mellan vårdnadshavare, tränare och barn. När en spelare över 18 år drabbas ska dialog utifrån hjärntrappan föras mellan spelare och tränare. Vården ska alltid kontaktas vid osäkerhet om hur hjärntrappan ska användas.

Har spelaren inte blivit märkbart bättre efter 14 dagar, eller om symtom kvarstår en månad efter skadan är det viktigt att söka vård för en ny bedömning (Hodzic, H, Hallberg, G & Tegner, Y, 2021).



ATT TÄNKA PÅ NÄR BARN OCH UNGDOMAR DRABBAS AV HJÄRNSKAKNING

Barn rekommenderas i allmänhet att vara försiktigare och återhämtningen kan ta längre tid för barn än för vuxna. Nedan följer därför särskilda rekommendationer rörande barn och ungdomar som drabbats av hjärnskakning.

Rekommendationerna nedan har tagits fram av SVERE, Svenska rehnätverket för barn och ungdomar med förvärvad hjärnskada tillsammans med Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft, 2019.

HUR MAN KAN MINSKA SYMTOM

- Trötthet. Uppmärksamma tecken på trötthet. Uppmuntra barnet att lyssna på kroppens signaler för trötthet och ta pauser.
- Hjälpa barnet att ta pauser och hitta en bra balans mellan vila och aktivitet.
- Ha rutiner för mat, sömn och vila.
- Minnesproblem: använd mobil för att fotografera information, ställ påminnelsealarm, skriv dagbok och hjälp barnet att komma ihåg.
- Huvudvärk eller yrsel: vila i tyst rum.
- Ljuskänslighet: släck lampor, begränsa ljusinsläpp (ex. dra för gardiner).
- Ljudkänslighet: stäng av störande ljud, gå undan till tyst rum vid behov, använd öronproppar eller hörselkåpor.
- Humörsvängningar: ge barnet uppmuntran och trygghet, stöd det äldre barnet att gå undan ett tag, skapa ett vardagsupplägg där barnet lättare kan lyckas med uppgifter och behålla orken.

HUR SNABBT BLIR MAN BRA IGEN?

- 70-80% av alla barn återhämtar sig inom 1-3 månader, men för en del tar det längre tid.
- Färre än 5% har problem efter ett år.
- Kroppsliga symtom brukar läka snabbare än kognitiva.



Varje lag ska inför varje säsong göra följande:

- Se till att **samtliga föräldrar/vårdnadshavare till minderåriga barn, spelare, ledare och domare tagit del av rutindokumentet Riktlinjer** vid en misstänkt hjärnskakning inom Jämtland-Härjedalens Ishockeyförbund, Svenska Ishockeyförbundets dokument Hjärntrappan, en rekommendation vid hjärnskakning samt Hjärnskadeförbundet Hjärnkrafts hjärntrappa.
- **Fatta beslut om vem/vilka som ansvarar** för att se till att rutinerna följs vid träning, match eller annan aktivitet kopplad till ishockeyn.

Följande frågor ska besvaras skriftligt vid säsongsstart:

1. **Vem/vilka tar spelaren av isen?**
 2. **Vem/vilka utvärderar spelaren i omklädningsrummet?**
 3. **Vem/vilka ringer sjukvården?**
 4. **Vem/vilka informerar föräldrar/vårdnadshavare?**
(Förälder/vårdnadshavare ska informeras efter att en risksituation uppstått och barnet misstänks ha drabbats av en hjärnskakning).
 5. **Vem/vilka ser till att hjärntrappan följs vid återgång i spel?**
- **Föreningarnas styrelser** är ytterst ansvariga för att samtliga lag får den information de behöver rörande tillvägagångssätt vid en misstänkt hjärnskakning samt om mer utbildning, information eller annan form av stöd behövs ska föreningens styrelse kontakta Jämtland-Härjedalens Ishockeyförbunds styrelse.



Lagdokument

Vem gör vad vid en misstänkt hjärnskakning?

Förening:

Lag:

Vem/vilka tar spelaren av isen?

Namn

Tel.

Namn

Tel.

Vem/vilka utvärderar spelaren i omklädningsrummet?

Namn

Tel.

Namn

Tel.

Vem/vilka ringer sjukvården?

Namn

Tel.



Namn

Tel.

Vem/vilka informerar föräldrar/vårdnadshavare?

Namn

Tel.

Namn

Tel.

Vem/vilka ser till att hjärntrappan följs vid återgång i spel?

Namn

Tel.

Namn

Tel.



REFERENSER

- Hodzic, H, Hallberg, G & Tegner, Y. (2021). *Riktlinjer vid hjärnskakning*. Hämtad 2021-11-14 från www.hjarnskakningsguiden.se/hjarnskakning-riktlinjer-vid-hjarnskakning.
- McCrary P, Meeuwisse W, Dvořák J, Aubry M, Bailes J, Broglio S, Cantu RC, Cassidy D, Echemendia RJ, Castellani RJ, Davis GA, Ellenbogen R, Emery C, Engebretsen L, Feddermann-Demont N, Giza CC, Guskiewicz KM, Herring S, Iverson GL, Johnston KM, Kissick J, Kutcher J, Leddy JJ, Maddocks D, Makdissi M, Manley GT, McCrea M, Meehan WP, Nagahiro S, Patricios J, Putukian M, Schneider KJ, Sills A, Tator CH & Turner M, Vos PE (2017). *Consensus statement on concussion in sport-the 5th international conference on concussion in sport held in Berlin*, October 2016. *Br J Sports Med.* 2017 Jun;51(11):838-847. doi: 10.1136/bjsports-2017-097699. Epub 2017 Apr 26. PMID: 28446457.
- Svenska Ishockeyförbundet. (2021). *Hjärntrappan, en rekommendation vid hjärnskakning*. Hämtad 2021-11-14 från www.swehockey.se/globalassets/svenska-ishockeyforbundet/design2020/bilder_dokument/svensk-ishockey/nollvision/hjartrappan.pdf
- SVERE, Svenska rehabnätverket för barn och ungdomar med förvärvad hjärnskada och Hjärnskadeförbundet hjärnkraft. Hämtad 2022-01-04 från https://hjarnkraft.se/wp-content/uploads/2020/02/Vagledning_hjarnskakning_slutversion.pdf
- Tuominen, P, Viberg, R & Toverud, K. (2021). *Hjärnskakning. Region Jämtland Härjedalen: 1177 Vårdguiden*. Hämtad 2021-11-14 från www.1177.se/Jamtland-Harjedalen/olyckor--skador/skador-pa-huvud-och-ogon/hjarnskakning/
- Tuominen, P & Viberg, R. (2021). *När barn slår i huvudet. Region Jämtland Härjedalen: 1177 Vårdguiden*. Hämtad 2021-11-14 från www.1177.se/Jamtland-Harjedalen/olyckor--skador/skador-pa-huvud-och-ogon/nar-barn-slar-i-huvudet/



Bilagorna syftar till att vara ett stöd vid återgång till aktivitet efter en hjärnskakning. För mer material rörande hantering av när barn och ungdomar drabbas av en hjärnskakning besök gärna nedanstående hemsidor. Vid osäkerhet kontakta alltid hälso- och sjukvården.

Hjälpssamma hemsidor:

https://hjarnkraft.se/wp-content/uploads/2020/02/Vagledning_hjarnskakning_slutversion.pdf

<https://hjarnkraft.se/hjarnskakning/>

www.1177.se/Jamtland-Harjedalen/olyckor--skador/skador-pa-huvud-och-ogon/nar-barn-slar-i-huvudet/

BILAGA 1. HJÄRNTRAPPA FÖR BARN OCH UNGDOMAR

(SVERE, 2019)

BILAGA 2. HJÄRNTRAPPA FÖR PERSONER ÖVER 18 ÅR

(SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET, 2021)

Hur man kan minska symtom

- Trötthet. Uppmärksamma tecken på trötthet. Uppmuntra barnet att lyssna på kroppens signaler för trötthet och att ta pauser. Hjälp barnet att ta pauser och att hitta en bra balans mellan vila och aktivitet. Ha rutiner för mat, sömn och vila.
- Minnesproblem – fotografera information med mobilen, skriv dagbok, använd påminnelsealarm, hjälp det mindre barnet att komma ihåg.
- Huvudvärk eller yrsel – vila i tyst rum.
- Ljuskänslighet – använd solglasögon, släck lampor och dra för en gardin.
- Ljudkänslighet – stäng av störande ljud, gå undan till tyst rum vid behov, öronproppar eller hörselkåpor.
- Humörsvängningar – ge barnet uppmuntran och trygghet, stöd det äldre barnet att gå undan ett tag, skapa ett vardagsupplägg där barnet lättare kan lyckas med uppgifter och behålla orken.

När bör man kontakta sjukvården på nytt?

Ibland blir symtomen långvariga och då behöver man riktad stöd

- Kontakta sjukvården om man inte märker en tydlig förbättring av symtomen, eller om symtomen varar längre än 4–6 veckor.
- För barn och ungdomar med långvariga besvär efter hjärnskakning finns specialiserade regionala rehabiliteringsteam.
- Kontakta:

När kan barn starta med kontaktsport efter upprepade hjärnskakningar?

Det är viktigt att inte få ytterligare en hjärnskakning medan hjärnan läker

- Om datortomografi eller magnetkameraundersökning av hjärnan visat på avvikelser – vänta åtminstone tre månader.
- Efter 2 hjärnskakningar inom 3 månader – vänta ett halvår räknat från den senaste hjärnskakningen.
- Efter 3 hjärnskakningar eller mer under ett år – vänta ett år räknat från den senaste hjärnskakningen.
- Efter 3 hjärnskakningar är det bra att fundera på byte till en sport utan närkontakt, speciellt om symtomen har varit långvariga och besvärande.

Broschyrans innehåll är framtagen av **SVERE**, Svenska rehabnätverket för barn och ungdomar med förvärvad hjärnskada. Utgivning och tryck är bekostat av **Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft**. Den kan beställas eller hämtas som pdf på <https://hjernkraft.se/hjarnskakning/>. För mer ingående information om hjärnskakning finns häftet *Ska jag gasa och bromsa* att köpa på hjernkraft.se

4

HJÄRNSKAKNING HOS BARN OCH UNGDOMAR

Vägledning för återgång till aktivitet och skola

Vad är en hjärnskakning?

En hjärnskakning orsakas av ett slag, en smäll eller en kraftig rörelse mot huvudet eller kroppen, som gör att hjärnan rör sig inuti skallen. Man kan svimma, bli omtöcknad eller ha svårt att minnas händelsen när man skadade sig, men det är inte alltid så. Ibland kommer symtomen först efter en stund. Om man är osäker på om man har fått en hjärnskakning ska man avbryta den aktivitet man håller på med för att vila. Får man symtom inom 48 timmar efter en hjärnskakning bör man uppsöka vården för att få en bedömning av sjukvårdspersonal.

Vanliga symtom efter hjärnskakning

- Kroppsliga symtom som nackvärk, illamående, huvudvärk, yrsel, ljus- eller ljudkänslighet eller synproblem som att se suddigt eller dubbelt.
- Att ha svårt att hålla balansen eller vara ovanligt klumpig.
- Kognitiva funktioner såsom en upplevelse av att det går långsamt att tänka och reagera, svårt att koncentrera sig och att komma ihåg saker, eller en känsla av att vara "dimmig i huvudet".
- Att bli ovanligt trött efter fysisk ansträngning eller tankearbete.
- Humörsvängningar som att plötsligt bli ovanligt ledsen, irriterad eller orolig.
- Att ha svårt att somna eller att sova på natten.

Hur snabbt blir man bra igen?

- 70–80 % av alla barn återhämtar sig inom 1–3 månader, men för en del tar det längre tid.
- Färrän 5% har problem efter ett år.
- Kroppsliga symtom brukar läka snabbare än kognitiva symtom.



ÅTERGÅNG

Den stegvisa återgången handlar om att barnet kan vara sysselsatt, men utan att symtomen ökar. När ett steg fungerar utan symtom går man över till nästa. Om symtom uppstår backar man. I varje steg är det viktigt att balansera aktivitet med återhämtning.

Stegvis återgång till SKOLA

FÖRBERED. Meddela skolan att barnet fått en hjärnskakning. Be skolan läsa dessa rekommendationer, finns på <https://hjernkraft.se/hjarnskakning/>. Det är bra om läraren förbereder några enkla hemuppgifter för cirka 20 minuters arbete. Dessutom är det viktigt att planera så att det finns tillgång till en lugn arbetsmiljö då barnet kommer tillbaka till skolan.

Steg 1 VILA. Barnet vilar från skoluppgifter upp till två dygn.

Steg 2 JOBBA HEMMA. Börja med hemuppgiften när barnet har tillräcklig ork, men avbryt om symtomen ökar.

Steg 3 KORTA SKOLDAGAR. När barnet klarar hemuppgiften utan att få symtom, återgång till skolan för kortare dagar. Välj lugn miljö.

Steg 4 LÄNGRE SKOLDAGAR. Utöka tiden då barnet klarar av upplägget utan att få symtom. Öka barnets deltagande i helklass.

Steg 5 FULL ÅTERGÅNG i skolan.

Stegvis återgång till AKTIVITET

FÖRBERED. Om barnet deltar i organiserad aktivitet eller idrott, informera ledare och idrottslärare om att barnet behöver en stegvis återgång till aktivitet. Be ledare/lärare läsa dessa rekommendationer, finns på <https://hjernkraft.se/hjarnskakning/>.

Steg 1 VILA. Stillsamma aktiviteter de första två dygna som inte förvärrar symtomen, exempelvis lyssna på saga eller ljudbok, rita, vara ute och gå eller röra sig i lugnt tempo.

Steg 2 ÖKA. När barnet fått mer ork kan man öka aktivitetsnivån med lätt lek med rörelse eller aktiviteter som ger en lätt pulshöjning. Välj aktiviteter som inte ökar symtomen eller innebär risk för nytt slag mot huvudet. Börja med cirka 5–15 minuters skärmtid, som inte ökar symtomen. Utöka successivt.

Steg 3 TRÄNA INDIVIDUELLT. Tillåt stegvis mer pulshöjande lek och individuell grenspecifik träning utan närkontakt exempelvis lätta rörelselekar, lätt jogging eller teknikomment.

Steg 4 TRÄNA MED GRUPPEN, men utan närkontakt. Börja delta i tidigare aktiviteter eller grenspecifik träning tillsammans med laget. Högre belastning men ingen närkontakt. Inga hopp, nickningar eller tacklingar tillåts. Be ledaren planera ett upplägg.

Steg 5 TRÄNA SOM VANLIGT. Full återgång i grenspecifik träning och skolidrott.

Steg 6 FULL ÅTERGÅNG i eventuella matcher och tävlingar.

2

3

Hjärntrappan

En rekommendation vid hjärnskakning





Ta dig tillbaka efter en hjärnskakning - ett träningsprogram i sex steg

Hjärnskakningar inom idrotten är tyvärr vanligt och som, i värsta fall, kan ge minnesstörningar, huvudvärk och andra neurologiska symtom under hela livet.

Därför är det mycket viktigt att låta hjärnan återhämta sig långsamt efter en hjärnskakning. Hjärntrappan är ett träningsprogram i sex steg skapat för dig som ska ges en bra återhämtning efter en hjärnskakning.

Symtomen du ska vara uppmärksam på

- Omtöcknad
- Förvirring
- Huvudvärk
- Illamående
- Yrsel
- Balansproblem
- Synstörningar
- Minneslucka
- Medvetslöshet

Om hjärntrappan

- Hjärntrappan är utarbetad för vuxna. När det gäller barn bör återgången ske i en långsammare takt
- Det ska gå minst 24 timmar mellan varje steg i trappan
- Om symtom återkommer efter symtomfrihet och 24 timmars vila, ska idrottaren kliva ett steg nedåt i trappan, och genomföra tidigare symtomfria steg ytterligare en gång
- Om det uppstår symtom vid två tillfällen, avbryt rehabiliteringen och gör en ny medicinsk bedömning
- Vid komplexa hjärnskakningar bör det alltid ske någon form av medicinsk bedömning innan återgång i full aktivitet



Steg 1 - Hjärnvila

Här ska du avstå helt från både psykisk och fysisk anspänning (stress) tills alla symtom försvunnit.

Det betyder inget tv-tittande, inget arbete med dator, ingen läsning eller annat som kan påfresta hjärnan. Du ska också avstå från all fysisk aktivitet där hjärtfrekvensen stegras.

Steg 2 - Lätt träning

Har du inte känt några besvär i 24 timmar så är det dags för detta steg.

Fysiska aktiviteter i det här steget är promenader, cykling eller lätt joggning. Ansträngningskänslan ska vara lägre än "något ansträngande".

Steg 3 - Grenspecifik individuell träning

Här kan du börja med din grenspecifika träning.

Skridskoåkning, löpning och teknikövningar kan utövas. Träningsintensitet och träningsmängd ska anpassas efter din "normala" kapacitet.

Steg 4 - Träning utan kroppskontakt

Nu kan du fortsätta med din grenspecifika träning med övningar utan kroppskontakt.

Träning med full belastning och intensitet är tillåtet. I det här steget kan du börja med lätt styrketräning.

Steg 5 - Träning med full kroppskontakt

Om du till exempel spelar hockey kan du ge och ta kroppstacklingar.

För att underlätta beslutet med att ge medicinskt klartecken finns det idag ett test, SCAT5, ett standardiserat protokoll för bedömning av hjärnskakning. SCAT5 ska endast användas av medicinsk utbildad personal.

Steg 6 - Återgång till match och tävling

När du är klar med steg 5 och helt symtomfri och inte fått några symtom av full träning får du återgå till full aktivitet.

Hjärntrappan – en rekommendation vid hjärnskakning

