**/Users/jonaslevin/Dropbox/Easy Living/Privat/Hockey/Hovås Hockey/SPONSORER & Webb/Webbilder/Logos mm/Hhc_logo kopia.pdf**

**Hjärntrappan**

Hjärntrappan är ett säkert sätt att återgå till fysisk aktivitet efter en hjärnskakning. Genom att man stegvis ökar belastningen är det möjligt att vara observant på eventuella tillkommande symptom.

**Man ska vara symptomfri i minst 24 timmar innan återgång till fysisk aktivitet och mellan varje ”trappsteg” ska det gå minst 24 timmar.** Om symptom uppkommer måste man avbryta aktiviteten och vila (total hjärnvila) och vilan ska fortlöpa tills man återigen är symptomfri. Sedan väntar man 24 timmar innan man provar igen.

Om det är så att man får besvär efter att ha varit symptomfri och vilat i 24 timmar, ska man ta ett steg tillbaka, ned, eftersom man uppenbarligen inte är redo för nästa steg. Om symptom uppstår igen vid ytterligare ett försök (på samma nivå) avbryts rehabiliteringen och ny medicinsk undersökning görs. Innan återgång till full aktivitet ska alla kända belastningar i den aktuella idrottsgrenen stegvis introduceras.

**Hjärntrappans steg**

**Steg 1) Hjärnvila**

Personen ska avstå helt från både psykisk och fysisk anspänning (dvs stress) till dess att alla symptom försvunnit. Detta innebär att avstå från tv-tittande, arbete med dator, läsning av läxor och likartade påfrestningar för hjärnan. Här ska även all fysisk aktivitet med stegring av hjärtfrekvensen undvikas. Lugna promenader är tillåtna.

**Steg 2) Lätt aerob träning**

När personen varit besvärsfri i 24 timmar är det dags för detta steg. En ergometercykel används lämpligtvis som kan ge en bra överblick av intensitetsgrad eftersom belastningen lätt kan justeras och beräknas. Ansträngningsgraden ska vara max 12 på en 20-gradig Borgskala, det vill säga utan känsla av mjölksyra, under 30-40 minuter.

**Steg 3) Grenspecifik personlig träning**

Joggning, skridskoåkning, friåkning alpint och liknande grenspecifik träning kan ingå i detta steg. Mängd och intensitet anpassas efter personens ”normala” kapacitet.

**Steg 4) Grenspecifik träning utan kroppskontakt**

Full fysisk belastning och teknikövningar (tillsammans med laget) ingår här.

**Steg 5) Grenspecifik träning med full kroppskontakt**

Kroppstacklingar, till exempel inom ishockey, och nickningar inom fotboll tillåts i detta steg.

**Steg 6) Återgång till match och tävling**

För barn/unga tar det något längre tid, i jämförelse med vuxna, att återgå till full fysisk aktivitet.

https://tranarpasset.com/2016/08/24/om-hjarnskakningar/