

# Att förhålla sig till vid hjärnskakning!

Minst 24 timmar mellan varje steg.

- Steg 1: **Total hjärnvila**, på frågan "Hur mår du från 0-100?" ska svaret bli 100, annars fortsatt vila.
- 
- Steg 2: **Promenader, lätt jogging, cykling** anpassa ansträngningsgraden till maximalt 12 på en 20-gradig Borgskala, vilket innebär träning utan känsla av mjölksyra.
- 
- Steg 3: **Teknik träning, uppvärmning, passningsspel**
  - grenspecifik individuell träning. Jogging, skridskoåkning, friåkning
- Steg 4: **Träning utan kroppskontakt**
  - grenspecifik träning utan kroppskontakt. Teknikövningar tillsammans med laget, med full fysisk belastning,
- Steg 5: **Fullt spel**
  - grenspecifik träning med full kroppskontakt. Kroppstacklingar inom ishockey och nickningar inom fotboll tillåts i steg 5.
- Steg 6: **Match**
  - Om idrottaren får symtom ska han/hon, efter symtomfrihet och 24 timmars vila, kliva ett steg nedåt i trappan, så att han/hon åter genomför tidigare symtomfria steg ytterligare en gång. Skulle symtom uppstå vid två tillfällen under hjärntrappan ska rehabiliteringen avbrytas och ny medicinsk bedömning göras.
- 
- Detta schema är utarbetat för vuxna individer. Vid rehabilitering av hjärnskakningar hos barn gäller i princip samma riktlinjer. I dagsläget finns inga exakta rekommendationer annat än att man bör vara försiktigare och försöka styra rehabiliteringen och återgången till idrott i en långsammare takt än vad som gäller för vuxna