

Hjernerystelse - en guide

Sund i krop & sjæl
Allberte Sofia Dalgaard

INDHOLDS- FORTEGNELSE

HVAD GØR DU?

LÆNGEREVARENDE FORLØB

- > DET PSYKISKE ASPEKT
- > GENOPTRÆNING

GODE RÅD

- > LÆSETRÆNING
- > NÅR DU SKAL UD AF HUSET
- > TILSKUD AF MAGNESIUM

TRÆNINGSPROGRAM

- > PSOASMUSKLEN - BONUS TIL DIN TRÆNING

HVAD GØR DU?

Du har slået hovedet, fået en blodprop eller en blødning i hjernen og dit centralnervesystem er blevet rystet.

I **Danmark** anbefales det, at du den 1. uge (af og til mere) skal holde dig i ro og hverken læse, se tv eller anden skærmbrug. Herefter kan du langsomt begynde at genoptage dine daglige gøremål. Mærk efter og tag en pause, når du mærker begyndende hovedpine og gå i gang igen, når du har hvilet lidt.

I **Tyskland** anbefales det ikke at holde sig i ro. Her starter de behandling 1 time efter ulykken – også ved hjerneblødninger. Erfaringen er, at jo hurtigere behandlingen kommer i gang, jo hurtigere kommer patienten sig. Jeg anbefaler, at du hurtigt kommer i et behandlingsforløb.

Jeg anbefaler følgende behandlingsformer

Kranio-sakralterapi

Kinesiologi

RESET-behandling (Kinergetics)

Organmassage

Øreakupunktur

Start med ½ time 1. gang. Mærk efter i samråd med din behandler, om der skal gå en uge eller du har behov for et mere intensivt forløb.

Det er altid vigtigt at lytte til kroppen og lade den få ro til at hele.

Kranio-sakral terapi kan sætte dine knogler på plads og få dit nervesystem til at finde ro.

RESET-behandlingen (Kinergetics) og kinesiologi løsner de spændinger, som din krop og kranie har fået i forbindelse med traumet, får energien i kroppen til at flyde frit og kroppen får ro til at hele.

Øreakupunktur kan støtte op om behandlingen.

Organmassage åbner op og løsner op for gamle traumer og gamle overbevisninger.

De fleste, der får en hjernerystelse er friske igen efter 3-4 uger.

LÆNGEREVARENDE FORLØB

10-15 % oplever, at det tager længere tid at komme sig over en hjernerystelse.

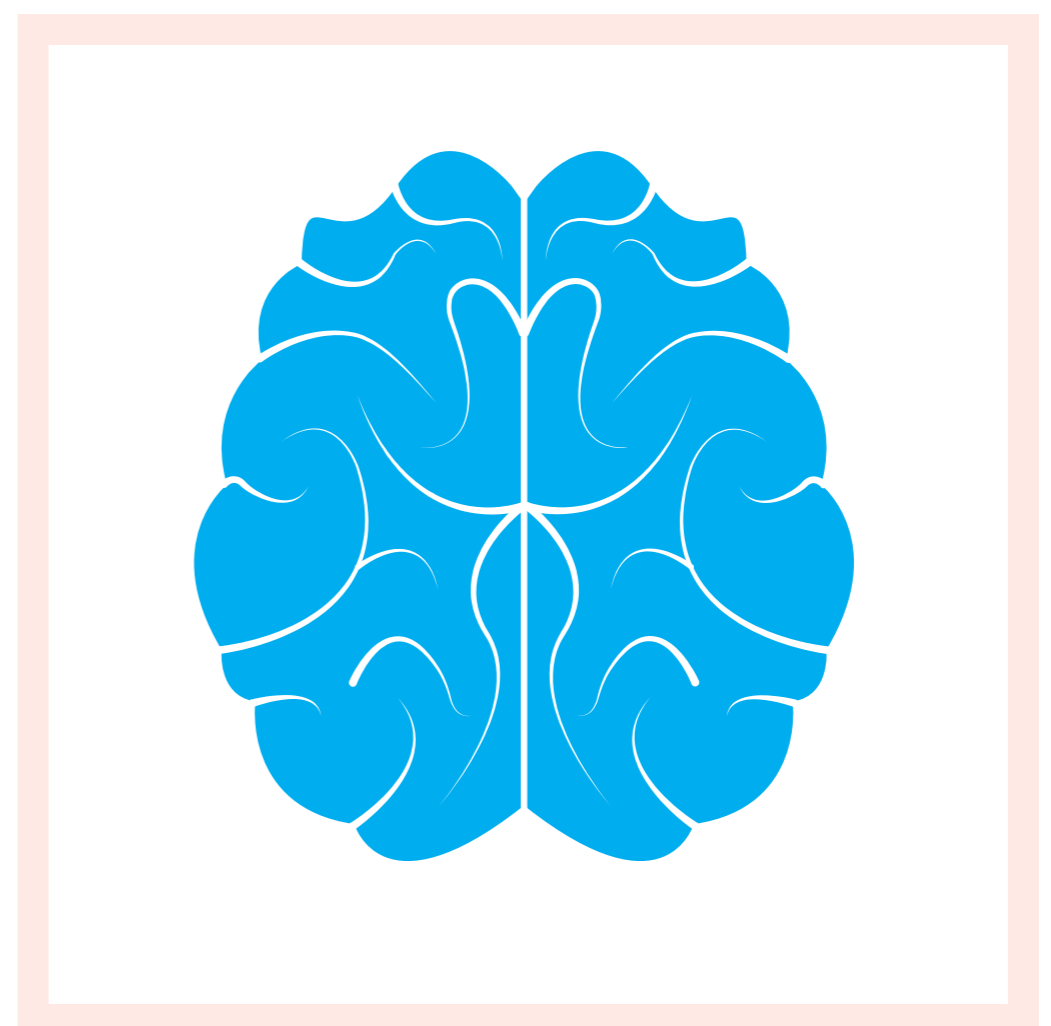
Det er typisk mennesker, der i forvejen har nakkeproblemer eller problemer med synet. Disse spændinger forværrer symptomerne ved en hjernerystelse.

Det psykiske aspekt

Tanker om aldrig at få en normalt fungerende hjerne igen kan være angstfremkaldende. Hjernen kan gå i en depressiv tilstand. Nogle oplever endda selvmordstanker ved længere forløb. Det er altså helt normalt, hvis du oplever dette. Bevar troen på at du bliver rask og velfungerende igen.

Det tager bare lidt ekstra tid.

Du vil sandsynligt opleve, at mange har en skrækkelig historie om en de kender, hvor det har taget årevis at komme sig. Andre har gode råd og beder dig om at hvile og ikke overanstrenge dig. Søger du på nettet finder du også mange skrækhistorier og misinformation om hjernerystelse. Hold dig fra det. Det gavner dig ikke og i værste fald, fastholder det dig i sygdom.



Genoptræning

Det værste, du kan gøre efter den 1. uge er at lægge dig ned og ikke gøre noget. Det medfører blot, at din hjerne og krop bliver svagere og langsommere.

Du skal i gang med genoptræning. Tag små skridt og gør det så længe som muligt.

Hold en kort pause og gå i gang igen.

Du skal vide, at din hjerne er plastisk og kan lære de mest utrolige ting. Selv en hjerneskade kan genoptrænes.

Vores hjerne skaber konstant nye forbindelser, styrker dem der bliver brugt og svækker de, der ligger stille. Det betyder, at vi i høj grad selv kan forme vores hjerne og lære den nye strategier – både de hensigtsmæssige og de uhensigtsmæssige.

Hjernen har en eminent evne til at forandre sig som følge af vores erfaring og til at restituere efter skade eller sygdom.



Gode råd

Læsetræning

Du kan starte din læsetræning på skærm med at gøre bogstaverne større. Tage en linje af gangen ved at dække resten af teksten med et stykke papir. Gradvist øge lysstyrken på skærmen.

Når du skal ud af huset

Når du skal ud af huset, så tag en lille pude med og et headsæt eller et par ørepropper, så har du altid mulighed for at lægge dig ned og hvile i 10 min. og derefter fortsætte.

Tilskud af magnesium

De fleste mennesker er i underskud af magnesium. Det mineral, der får vores muskler til at slappe af.

Når dit nervesystem er i overlevelsestilstand, er du helt sikkert i underskud af magnesium. Sørg derfor for at få fyldt depoterne op.

Du kan bruge:

Magnesiumolie til udvortes brug. Til specifikke muskelspændinger. Optages hurtigt og effektivt. Overvej en sensitiv udgave, hvis du har sensitiv hud, da olien kan prikke meget, når den smøres på.

Epsom salt(magnesiumsulfat) til fodbad. 40 min. i alt. Fremragende optagelse.

Magnesium som *homøopatiske dråber* (fx fra Allergica) eller som *sukkerkugler* (fx fra Helios) er også effektive.

I *kapsel*form anbefaler jeg typen, der hedder *magnesium bisglycinat*, *magnesium taurat* eller *magnesium threonat*. Disse er alle letoptagelige og du får meget for pengene.

Vælg aldrig magnesium oxid eller magnesium citrat, da de er letoptagelige, men også afførende. Derfor ryger det meste direkte ud igen.

Vær opmærksom på at du ikke skal vælge tabletformen, hvis du har en tarmlidelse eller en irritabel tyktarm, da disse lidelser nedsætter din evne til at optage magnesium gennem tarmen.

Træningsprogram

Nedenstående er et 10-minutters træningsprogram, du selv kan udføre, som supplement til din behandling.

Din RESET-behandler kan vise dig hvordan, du udfører øvelserne, hvis du er i tvivl.

Du kan udføre programmet så ofte, du har lyst. Jeg anbefaler, at du i starten gør det minimum 1 gang om dagen. Skiftevis med åbne eller lukkede øjne.

Øvelserne vil afspænde dit primære forsvars- og overlevelsessystem, som spændte op, da du fik din hjernerystelse og afhjælpe de gener, du har fået af ulykken. Når der står, at du skal åbne munden, så er det vigtigt, at du åbner så højt som muligt. Jo bedre stræk, jo mere effekt har øvelsen.

1. Afspænding af masseter - 2 min. med åben mund



2. Nyresandwich i 2 minutter



3. Temporalis 2 minutter - med åben mund



4. Nyresandwich i 2 minutter



5. Masseter i 2 min.



Du gennemfører programmet med åbne øjne og hver anden gang med lukkede øjne (med eller uden maske)

Psoasmusklen – bonus til din træning

Træner du også din psoasmuskel, giver du din daglige træning et kæmpe boost.

Det skyldes, at Psoas, nyrer, hukommelse og kæbespændinger på magisk vis påvirker hinanden – og meget andet. Psoasmusklen har på mange måder en helt grundlæggende betydning for vores velbefindende.

Du kan finde gode træningsøvelser på youtube. Bare søg på psoas eller hoftebøjeren.

Jeg har lavet en lille video med min egen yndlingsøvelse - Løven - hedder den. Den kan du se lige her. <https://www.youtube.com/watch?v=FLflQY0B4U8>

Øvelsen er fra bogen "Hjernegymnastik 2" af Erich Ballinger. En skøn bog med en masse sjove og virkelige gode øvelser henvendt til skolebørn, men virkelig også nogle, vi voksne har glæde af.

Du kan også se denne her, som er en variant af "Løven" og nem at gå til <https://www.youtube.com/watch?v=3Us3b1a4nKM>.

Husk de dybe vejrtrækninger.

Fordele ved at få behandlet og trænet din psoasmuskel

- Styrker dine nyrer, hørelse, tænder, knoglestyrke
- Afspænder din kæbe, giver dig fladere mave og en bedre holdning
- Afhjælper lændesmerter, iskias og diskusproblemer
- Lindrer menstruationsmerter, øger fertiliteten og skaber balance i din fordøjelse
- Styrker din livskraft og livsenergi
- Styrker din hukommelse, indlæringsevne og balance
- og meget meget mere

