

Vejen tilbage til skole og idræt efter hjernerystelse

De internationale guidelines anbefaler, at børn og unge ikke vender tilbage til sport/træning før de er 100% tilbage til skolearbejdet. Symptomfrie fysiske aktiviteter er dog altid en god idé!

Symptomerne efter hjernerystelse er ikke farlige i sig selv. Det betyder at **du kan lave mere så længe symptomerne ikke bliver værre af det.**

Prøv dig frem - start fx med 5 minutters belastning og vent 55 minutter.

Hvis symptomerne er de samme eller mindre, kan du øge belastningen lidt mere og vente igen. Det er en god idé at bruge (mindst) 24 timer i hver fase nedenfor.

