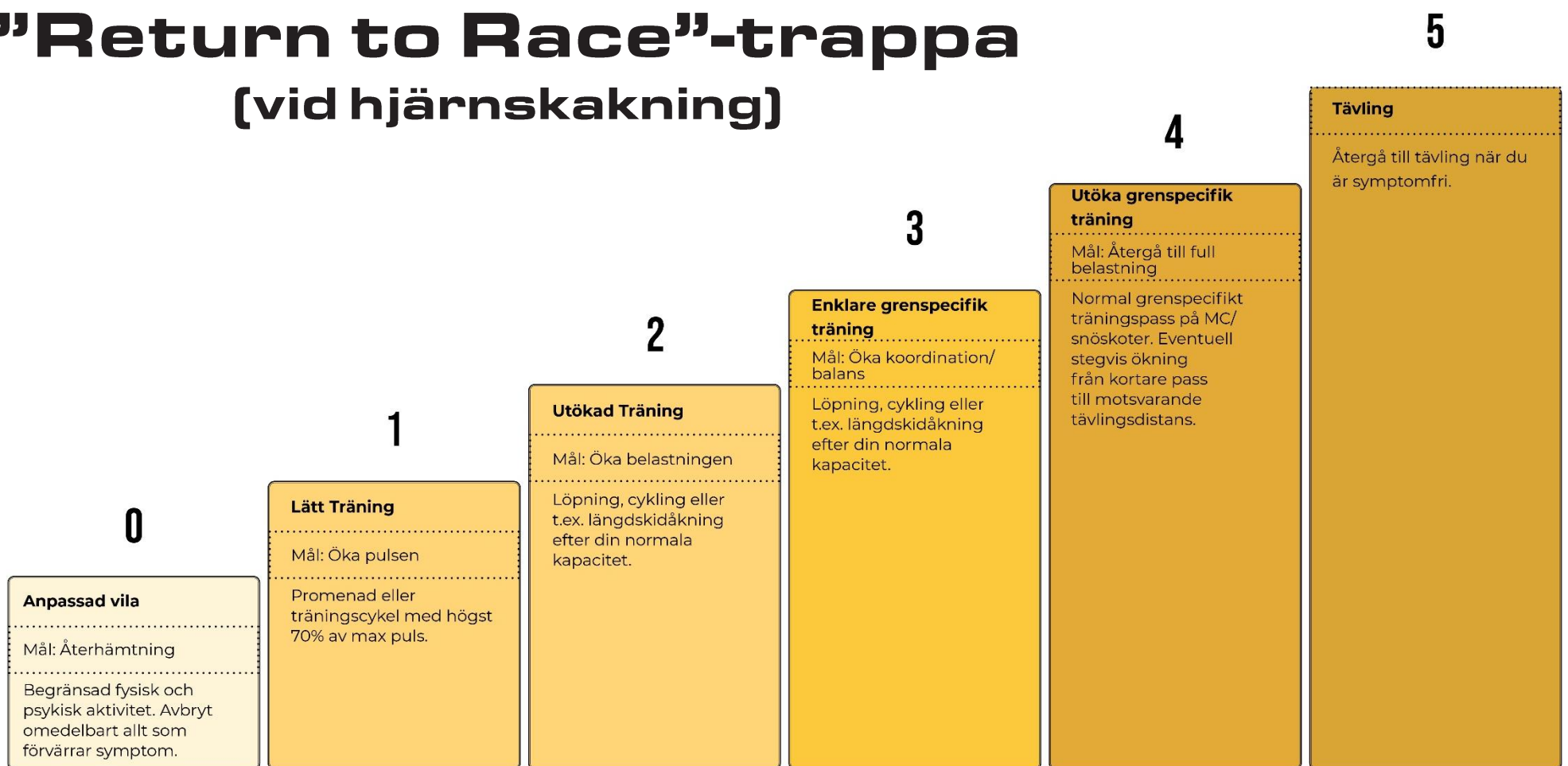


# ”Return to Race”-trappa (vid hjärnskakning)



## Motorsportanpassad hjärntrappa ”Return to Race”

Vid hjärnskakning är det mycket viktigt att man återgår till sin idrott stegvis och absolut inte för tidigt. Detta rehabiliteringsschema (så kallad ”hjärntrappa”) ska vägleda våra förare tillbaka till att kunna tävla på högsta nivå utan att riskera återfall alternativt allvarliga och/eller långvariga komplikationer!

Svemo rekommenderar att VUXNA inte börjar ”Return to Race-schemat” så länge tydliga symptom föreligger. Vid kvarvarande milda symptom kan ”Return to Race” schemat påbörjas efter 24-48 timmar relativ vila.

Relativ vila innebär att man kan göra sina normala, vardagliga aktiviteter i lugn takt. Man ska dock undvika aktiviteter som påfrestar hjärnan såsom TV, datorspel, skärmtid, läsning av längre texter och emotionell stress. Bilåkning och flygresor kan göras om det är nödvändigt.

BARN och UNGDOMAR är betydligt känsligare och behöver därför längre rehabilitering. Här rekommenderar Svemo minst 1 veckas symptomfrihet innan ”Return to Race” påbörjas.

Sedan följs ”Return to Race” schemat stegvis. Varje steg bör ta minst 24 timmar. För barn/ungdomar (<18 år) rekommenderar vi att tiden förlängs till 48 timmar för varje steg. Då kan man bygga upp den respektive belastningen inom varje steg. För föraren tillbaka tidigare upplevda eller nya symptom under ett steg så måste aktiviteten avbrytas omgående. I sådana fall rekommenderas återigen en anpassad hjärnvila i 24 timmar och om symptomen minskar betydligt får föraren kliva nedåt ett steg i schemat och återgå till aktiviteten som tidigare gick att utöva utan förvärrade symptom. I många sådana fall kan det vara klokt att förlänga tiden mellan stegen ytterligare och/eller bygga in mellansteg. Får man avbryta mer än 2 gånger under de 5 stegen så ska schemat avbrytas och specialiserad sjukvård ska sökas!

Ofta krävs då även ett mer avancerat rehabiliteringsprogram som initieras och vägleds av ett multidisciplinärt team som lägger fokus enligt panoramat av förarens besvär och symptom. Be gärna din vårdgivare att remittera dig till rätt instans.

(Hjälp gärna din vårdcentral genom att skriva ut och ta med listan): <https://www.hjarnskakningsguiden.se/sok-vard>