

Idrottsrelaterad Hjärnskakning: Hjärntrappan 2.0 - ny svensk riktlinje för rehabilitering

Författare och presentatör: Kajsa Johansson (kajsa.johansson@liu.se)

Bitr. Professor vid Enheten för fysioterapi, HMV, Linköpings universitet

Vårdenhetschef Motions- och idrottsskadeenheten, Rehab Öst, Region Östergötland

Representant från styrelsen för Swedish Sports Concussion Society (SSCS), se www.sscs.nu, en delförening inom Svensk förening för Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin (SFAIM)

Bakgrund: Baserat på genomgång och summering av aktuell hjärnskakningsforskning har ny kunskap gällande idrottsrelaterad hjärnskakning presenterats internationellt. Råden i den tidigare handläggningsstrategin, den så kallade hjärntrappan, var i behov av korrigering. Därmed fanns ett aktuellt behov av att uppdatera och sprida kunskap om nya riktlinjer för bedömning och rehabilitering inom svensk idrottsmedicin.

Syfte: att uppdatera och anpassa nya internationella riktlinjerna för handläggning av idrottsrelaterad hjärnskakning i Sverige samt att ta fram och sprida en ny forskningsbaserad version av Hjärntrappan.

Metod: Baserat på arbetet från den internationella gruppen “Concussion In Sport Group” (CISG) (1) så har föreningen Swedish Sports Concussion Society (SSCS) åtagit sig uppdraget att tolka och översätta de nya forskningsbaserade rön och sprida dem inom svensk idrott. Arbetssättet har varit konsensusdiskussioner mellan forskare och kliniska experter inom SSCS mot en slutprodukt i form av skriftlig dokumentation och olika strategier för implementering.

Resultat: De nya svenska riktlinjerna har tagits fram och en uppdaterad guide för rehabilitering har fastställts som resultat i Hjärntrappan 2.0. (2) Riktlinjen för rehabilitering omfattar nu en relativ hjärnvila som innebär anpassad aktivitet redan från början, samt en kriteriebaserad rehabilitering där viss symtomökning tillåts under eller efter att hjärnan successivt exponerats för belastning. En stegvis säker återgång till idrott efter en hjärnskakning bedöms ta minst 1 vecka att genomföra.

Dessa nya rön för rehabilitering av idrottsrelaterad hjärnskakning kommer presenteras och skillnaden mot tidigare rekommendationer kommer tydliggöras och motiveras baserat på aktuell forskningsfront.

Referenser:

1. Patricios JS, Schneider KJ, Dvorak J, et al.
Consensus statement on concussion in sport: the 6th International Conference on Concussion in Sport–Amsterdam, October 2022
British Journal of Sports Medicine 2023;57:695-711.
2. <https://lakartidningen.se/klinik-och-vetenskap-1/artiklar-1/klinisk-oversikt/2025/06/handlaggning-av-idrottsrelaterad-hjarnskakning-hos-vuxna/>