

HJÄRNSKAKNING

Aktivitetsförslag för återhämtningsstadier efter hjärnskakning

Små Barn (0-4 år)

STEG 1 - Vila

- Rita och färglägga
- Vila på favoritställe
- Sagoläsning med vuxen
- Titta på fiskar i akvarium

STEG 2 - Lätta aktiviteter

- Titta på fåglar
- Måla
- Leka i sandlåda
- Leka med klossar, dockor, bilar och andra små leksaker
- Gå och krypa under uppsikt

STEG 3 - Sportaktiviteter

- Krypa
- Gå
- Springa på gräs

STEG 4 - Lagträning utan närkontakt

- Danslektioner
- Simlektioner

Större Barn (5-10 år)

STEG 1 - Vila

- Lugna enkla sällskapsspel
- Pyssel, ex trä armband/halsband
- Lätt trädgårdsarbete
- Sång
- Titta på stjärnorna
- Prata i telefon
- Prata med vänner och familj

STEG 2 - Lätta aktiviteter

- Svårare sällskapsspel
- Hjälpa till med matlagning och bakning
- Lyssna på musik på låg volym (inga hörlurar)
- Tidningar
- Pussel
- Billjard
- Bowling
- Krocket
- Fiska
- Flyga drake
- Simma
- Frisbee
- Lätt jogging
- Kasta boll

STEG 3 - Grenspecifik träning

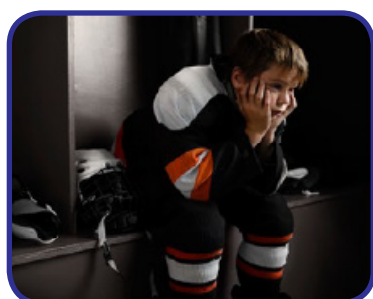
- Använda dator, surfplatta eller mobil (inga spel)
- Korsord eller liknande
- Hockeyspel/fotbollsspel
- Cykla
- Individuell lek med boll eller puck
- Golf
- Lätt badminton
- Pingis
- Längdskidåkning
- Skridskor
- Vattenlekar
- Kull
- Tai chi/karate (utan kroppskontakt)
- Wii/Xbox/PS-rörelsespel

STEG 4 - Lagträning utan närkontakt

- Brännboll
- Basket
- Dans
- Innebandy
- Konståkning (ej hopp)
- Ishockeyträning
- Fotboll (inte nicka)
- Gunga och rutschkana
- Squash
- Tennis
- Volleyball (utan att dyka).

VARNING: Utför ENDAST aktiviteter om inga symtom föreligger. Om symtom uppkommer vid aktiviteter, AVBRYT DIREKT.

Använd förslagen tillsammans med Riktlinjer för Återgång till Aktivitet



HJÄRNSKAKNING

Förslag på stegvisa aktiviteter efter hjärnskakning

Tonåringar (11+)

STEG 1 - Vila

- Mobiltelefon (inga sms, bara samtal)
- Enkelt och välbekant handarbete
- Kompisbesök, en kompis i taget
- Sticka, virka
- Lyssna på ljudbok
- Meditera
- Sovpauser
- Fotografi
- Lättsamt pyssel

STEG 2 - Lätta aktiviteter

- Bakning och matlagning
- Svårare pyssel t ex origami
- Gå till stranden
- Lyssna på musik på låg volym (inga hörlurar)
- Tidningar
- Poesi
- Pussel
- Läsa redan lästa böcker
- Bågskytte
- Biljard
- Camping
- Krocket
- Dart
- Fiske
- Simning (ingen träning)
- Boule
- Lätt jogging
- Kasta boll
- Motionscykel
- Promenad
- Yoga av lugnare slag

STEG 3 - Grenspecifik träning

- Korsord
- iPad aktiviteter (inget spelande)
- Shopping
- Sudoku
- Hockeyspel/fotbollsspel
- Cykla
- Styrketräning utan vikter
- Curling
- Individuella övningar med boll eller puck
- Golf
- Vandring, orientering
- Badminton
- Pingis
- Löpning
- Längdskidåkning
- Skridskor
- Snorkla
- Tai chi/karate (ingen kroppskontakt)
- Wii/Xbox/PS rörelsespel
- Volleyball (bollövning)
- Vindsurfning

STEG 4 - Träning utan närkontakt

- Aerobics
- Brännboll
- Basket
- Kanot
- Dans (inga extrema rörelser)
- Konståkning (inga hopp)
- Ishockeyövningar
- Lätt styrketräning
- Bergsklättring
- Fotboll utan tackling och nickar
- Pilates
- Boxning utan sparring
- Squash och tennis
- Friidrott
- Volleyball men inga dyk efter bollen.

VARNING: Utför ENDAST aktiviteter om inga symtom föreligger. Om symtom uppkommer vid aktiviteter, AVBRYT DIREKT.

Använd förslagen tillsammans med Riktlinjer för Återgång till Aktivitet

