



## Vad är Postcommotiosyndrom?

Postcommotiosyndrom / "Minor traumatic brain injury" beskriver en samling fysiska och kognitiva symtom som ibland uppkommer efter en mindre skallskada. Dessa kan vara:

- Yrsel
- Försämrat minne och koncentration
- Huvudvärk
- Trötthet
- Sömnstörning
- Ljuskänslighet
- Tinnitus
- Nacksmärta
- Irritabilitet

När läkare pratar om en **lindrig skallskada** syftar man inte på vilket slag mot huvudet som helst. En lindrig skallskada betyder att det har funnits en kort medvetslöshet (mindre än 15 minuter) och en mindre minneslucka efter olyckan (mindre än en timme).

**Hjärnskakning** är inte allmänt definierat, men vanligen menas ett slag mot huvudet där man inte drabbats av medvetandeförlust eller minneslucka, men som ger symtom direkt efteråt.

*Under de första dagarna efter en hjärnskakning är det normalt att ha yrsel, koncentrationssvårigheter och andra symtom i listan ovan.*

Men vi vet från stora studier att symtomen efter en lindrig skallskada eller hjärnskakning vanligen lägger sig inom dagar, veckor eller som mest några månader.

Det finns ibland särskilda orsaker till vissa symtom.

Till exempel så kan alla slag mot huvudet göra så att "grus" i bågångarna i örats balansorgan kan lossna och orsaka yrsel (ett tillstånd som kallas godartad lägesyrse - BPPV). Det finns andra tänkbara komplikationer efter en skallskada som en läkare kan behöva undersöka, men ofta hittar man ingen specifik orsak till symtomen och undersökningar som MRT är normala.

Hjärnan har en bra kapacitet att återhämta sig från sådana här slag mot huvudet, så länge de inte upprepas.

Vid postcommotiosyndrom finns symtomen kvar längre än de borde utifrån skadans natur. De blir ofta VÄRRE över tid, medan symtom som är direkt kopplade till skadan är värst i början och långsamt blir bättre.



## Så vad är det som orsakar postcommotiosyndrom?

Det som händer är att "volymrattar" i vissa av nervsystemets bansystem kan "skruvas upp" efter att man har varit med om en skada. Det gäller både banor som hanterar smärta och sådana som hanterar sensoriska intryck och som är inblandade i symtom som yrsel. Hjärnan är normalt väldigt bra på att filtrera bort intryck så att vi kan koncentrera oss på det vi behöver. Efter en smäll mot huvudet kan det här av flera skäl fungera sämre, och extra mycket signaler om smärta och andra sensoriska intryck släpps igenom.

Normalt skruvas "volymrattarna" ned och hjärnans "filter" återställs i takt med att du långsamt förbättras, men vid postcommotiosyndrom fortsätter de att vara "uppskruvade", eller till och med blir ännu mer uppskruvade med tiden.

Om du dessutom har blivit psykiskt omskakad av att ha fått ett slag mot huvudet och är orolig över att det är någon form av hjärnskada, så är det det inte svårt att se hur detta kan förvärra saken. Men som vid alla funktionella tillstånd behöver du inte vara orolig eller känna dig låg för att ha det, det är bara det att oro eller att känna dig låg brukar göra det sämre.

## Så är postcommotiosyndrom orsakat av en hjärnskada, då?

Det korta svaret är nej.

Det TRIGGAS av ett slag mot huvudet, då det kan ha blivit en minimal skada i hjärnan. Men kom ihåg att vuxna förlorar hjärnceller varje dag.

Om det var en liten hjärnskada, så är det väldigt osannolikt att symtom som fortfarande finns kvar efter 8-12 veckor skulle vara orsakade av hjärnskadan. Symtomen uppstår snarare från att nervsystemet och hjärnan inte *fungerar* normalt. Med andra ord rör det sig om *funktionella* neurologiska symtom.

Symtom som yrsel, koncentrationssvårigheter och trötthet är identiska med dem man ser hos patienter med funktionella neurologiska symtom som inte har fått något slag mot huvudet. Så de råd som ges om funktionella tillstånd på den här hemsidan är relevanta för dig om du är i den här situationen.



## Postcommotiosyndrom eller Post-traumatiskt syndrom?

I en av de mest anmärkningsvärda forskningsartiklarna om det här ämnet från de senaste åren visade en forskargrupp från Australien att andelen patienter som behövde sjukhusvård på grund av postcommotiosyndrom efter en lindrig skallskada var precis lika stor som den andel som behövde sjukhusvård efter ett slag mot sitt ben, sin arm eller någon annan del av kroppen förutom huvudet. (Meares et al. Mild traumatic brain injury does not predict acute postconcussion syndrome. JNNP 2008;79:300–6)

Forskningsresultatet tyder på att det finns ett "post-traumatiskt syndrom", där personer utvecklar huvudsakligen funktionella, och naturligtvis verkliga, symtom. Det visar också att 'hjärnskada', vilket är det som man av förklarliga skäl vanligen är rädd för - inte är orsak till besvären.

## Ett sätt att se på behandling av postcommotiosyndrom

De flesta symtomen vid postcommotiosyndrom kan betraktas som funktionella symtom som kan uppstå *utan* ett våld mot huvudet.

Det finns några viktiga aspekter av behandling vid postcommotiosyndrom som är bra att tänka på:

1. **Se till att du förstått diagnosen på rätt sätt.** Eftersom symtomen triggades av ett slag mot huvudet och har funnits kvar sedan dess, är det ofta rimligt att uppfatta att skadan "orsakade" symtomen. Det kan på ett sätt vara sant. Men om du har blivit övertygad om att symtomen beror på en hjärnskada, då är det troligt att det hindrar din återhämtning. Om symtomen blir värre när du försöker att göra något kan du bli förtvivlad över att du är "skadad" och att det inte finns något hopp om förbättring. Om du däremot känner dig övertygad om att det finns en möjlighet att dina symtom kan bli bättre, så kommer din rehabilitering att bli enklare.
2. **Andra orsaker till symtom efter skallskada kan behöva undersökas, eftersom det kan finnas specifik behandling för dessa, till exempel:**
  - **Migrän** kan ibland förvärras eller triggas av ett slag mot huvudet. När det händer ska det behandlas som migrän.
  - **Godartad lägesyrsel (BPPY).** Som nämnts tidigare så kan en ganska liten smäll mot huvudet ge upphov till den slags yrsel som orsakas av att smågrus i örats balansorgan ruckas. Symtomen vid BPPY är tillfällena med vertigo (en känsla av att det snurrar). Behandlingen är en "manöver" (Epley's manöver) som din läkare eller fysioterapeut kan göra, eller övningar som de kan visa dig. Den här typen av balansövningar hjälper också vid långvarig yrsel.
  - **Post-traumatiskt Stressyndrom (PTSD)** beskriver en samling psykologiska symtom som upprepade återupplevanden av ett trauma, mardrömmar, att vara överdrivet vaksam eller "sprättig" och att känna ångest. Efter en allvarlig traumatisk händelse kan vissa av de här symtomen vara normala, men om de

# Postcommotiosyndrom



fortsätter eller blir värre bör du ta upp det med din läkare eftersom det finns specifika behandlingar.

- **Ångest** eller **Depression**. Både att få en skallskada och att få symtom efteråt kan leda till ångest och depression, särskilt om du inte kunnat arbeta. Det är bra att komma ihåg att trötthet, sömnstörning, minnes- och koncentrationssvårigheter kan tyda på både ångest och depression, och det är bra att ta upp med sin läkare.
3. **Försäkringsärende.** Du kan ha ett försäkringsärende efter din skada. Det är inget fel med det, men det är bra att känna till hur detta ibland kan påverka hälsan. Många patienter som går igenom en försäkringsprocess känner inte till hur lång tid detta ibland tar (år i vissa fall). Många känner inte heller till att man som en del av sitt ärende måste upprepa sin historia många gånger, ibland inför skeptiska handläggare. Det här kan bli stressande för vissa. Det tvingar en också att blicka bakåt, ibland med ilska, frustration och bitterhet inför det som hänt, och detta kan ibland ligga i vägen för försök att rehabilitera sig, även fast symtomen är äkta.

Hemsidan [www.neurosymptoms.org](http://www.neurosymptoms.org) varken uppmuntrar till eller avråder från att öppna ett försäkringsärende, men det kan hjälpa att förstå hur detta kan samverka med postcommotiosyndromet.

## Om du vill veta mer....

Det finns mer information om Postcommotiosyndrom på dessa länkar (engelska):

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/post>

<https://www.headway.org.uk/about-brain-injury/individuals/types-ofinor> [Head injury and concussion](#)

<https://www.nhs.uk/conditions/concussio>

Du kan lära dig mer om de olika specifika symtomen som nämnts här på [www.neurosymptoms.org](http://www.neurosymptoms.org)