

Hjärntrappan

Sex kloka steg tillbaka i
sadeln efter hjärnskakning



Om du ramlar av och slår i huvudet ska du ta det varligt och ge hjärnan tid att hämta sig innan du sitter upp igen. För att hjälpa ryttare som har drabbats av en hjärnskakning har Svenska Ridsportförbundet tagit fram en egen ”hjärntrappa”; sex kloka steg tillbaka i sadeln igen för att du ska undvika framtida men.



Har du fått hjärnskakning?

Här är symtomen du bör ge akt på:

- Omtöcknad
- Förvirrad
- Huvudvärk
- Illamående
- Yrsel
- Balansproblem
- Synstörningar
- Minneslucka
- Medvetslöshet

1

Hjärnvila

Mål: Återhämtning

Ryttaren ska vila helt både psykiskt och fysiskt. Inget tv-tittande, datorjobb eller läsläsning. Undvik fysiskt aktivitet som höjer pulsen. Hjärnvilan ska vara i minst sex dagar.

2

Lätt träning

Mål: Kunna utföra lättare arbete

Om du har varit fri från besvär i 24 timmar kan du dag två göra lättare träning men utan att anstränga dig. Som till exempel lättare mockning, rykning och sadling.

3

Sitta till häst

Mål: Lägga till rörelse

Nu kan sitta upp igen och göra ett lättare arbete, skritt och trav under lätttridning eller skogspromenad. Inget hårdare arbete i sadeln.

4

Börja rida mer

**Mål: Ansträngning
och koordination**

Nu kan ridningen bli mer intensiv
med succesivt ökad belastning.

5

Börja träna för fullt

Mål: Åter till full träning

Påbörja full träning till häst i din
gren, till exempel hoppning.

6

Återgång till tävling

Mål: Vara fullt återställd

Obs! Hjärntrappan är utarbetad för vuxna. När det gäller barn
bör återgången ske i en långsammare takt. Hjärntrappan finns
sedan tidigare i bland annat ishockey och fotboll.

Tänk på att:



Det ska gå minst 24 timmar
mellan varje steg i trappan.



Får ryttaren symtom igen
ska aktiviteten avbrytas och
total hjärnvila upprepas.



Om det uppstår symtom
vid två tillfällen, avbryt
rehabiliteringen och gör en
ny medicinsk bedömning.

Läs mer på
[ridsport.se/
sakermedhast](https://ridsport.se/sakermedhast)



SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET