

kiropraxis – siden år 2000

Tværfaglige behandlinger samlet under ét

'Kiro' betyder hånd, 'praxis' at behandle. I Kiropraxis bruger vi primært vores hænder ved behandling.

Kiropraxis tilbyder adskillige behandlingsformer; blandt andet kiropraktik, akupunktur, massage, kinesologi, neurologisk rehabilitering, fysioterapi og funktionel træning, laserbehandling og metakognitiv terapi.

Flere forskellige behandler kompetencer, samlet i én klinik, vil hjælpe dig bedre som patient til at nå dit mål gennem et reelt og fokuseret samarbejde.

Find os

Kiropraxis | [Lyngbyvej 43](#) | [2100 København Ø](#)



Offentlig transport

Lyngbyvej/Nørre Allé: 184, 185, 150S

Haraldsgade: 12, 14

Lersø Park Alle: 18

Ryparken Station (ca. 600 m til klinik):

Høje Taastrup – Farum, linie B, Bx

Hellerup – Ny Ellebjerg, linie F

Vibenshus Metro Station (ca. 400 m til klinik):

Linie M3, Cityringen

Kontakt / tidsbestilling

Telefontid mandag til fredag kl. 8.00 – 17.00:

40 70 40 70

www.kiropraxis.dk info@kiropraxis.dk

/kiropraxis /kiropraxis_oesterbro

Tidsbestilling i klinikens telefontid eller 24/7 online på

www.kiropraxis.dk/bookonline

Symptomer på hjernerystelse

Hovedpine



Svimmelhed



Hukommelsestab



Sensitiv



Lydfølsom



Lysfølsom



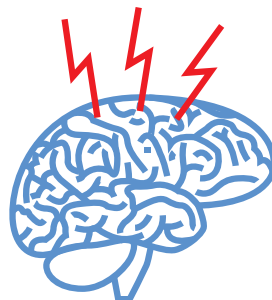
Træthed



Søvnløshed



Opkast



Layout: thainestuen.dk



Hjernerystelse

Har du pådraget dig en hjernerystelse, eller er du i tvivl om du har fået en? Det skal du tage alvorligt. Ellers risikere du årevis, ja måske livslange senfølger.

Læs her mere om hvordan vi i Kiropraxis kan rådgive, behandle og genoptræne dig bedst muligt.



kiropraxis
– om hjernerystelse

bevægelse aktiv senfølger mod hovedpine hjernen rys
smertelindre ulykke hovedtraume arbejdsdygtig livet
funktionsniveau trauma spændinger restitution uhelc
symptom **hjernerystelse** foreby
energi hoved piskesmæld stilhed øvelser
optræning svimmel genoptræning arbejdsdygt

Hvad er en hjernerystelse og hvor alvorligt er det?

En hjernerystelse er en type traume induceret hjerneskade (commotio cerebri), forårsaget af et slag mod hovedet eller en rystelse af hovedet eller kroppen, som resulterer i at hovedet og dermed hjernen bevæger sig hurtigt frem og tilbage eller fra side til side.

Symptomerne viser sig oftest ret hurtigt efter skaden. Du kan imidlertid ikke vide hvor alvorlig skaden er til at begynde med og nogle symptomer viser sig til tider først efter flere timer eller dage.

Mister du bevidstheden, kort- eller længere varigt, er der tale om en mere alvorlig skade på hjernen.

Det er ikke altid lige hvad du tror det er

Hjernerystelse er en af de mest debatterede diagnoser i nyere tid. Det skyldes, at der er patientforeninger, diverse forskere og sundhedspersoner, samt mange økonomer, der alle har sat fokus på den gruppe af patienter. Ofre for hjernerystelser lider ofte af senfølger og det koster samfundet milliarder! Der er mange interesser i spil af åbenlyst forskellige årsager.

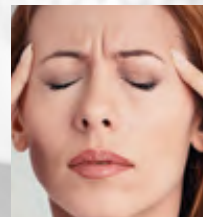
Bagatellisering eller overdramatisering

På den ene side skal hjernerystelse ikke overdramatiseres og offeret sygeliggøres. På den anden side kan det være en alvorlig fejltagelse at bagatellisere konsekvenserne.

”...det var jo sikkert ikke noget...”

Flere vælger ikke at søge hjælp til vurdering og evt. behandling, fordi de er uvidende om, at det rent faktisk kan undersøges og, hvis det er nødvendigt, behandles. Mange hjernerystelser er heldigvis ikke behandlingskrævende, men kan have langsigtede konsekvenser og bør tages alvorligt. Hvor kraftig ulykken er, fortæller ikke nødvendigvis hvor omfattende følgerne af traumatet bliver.

Vigtige faktorer er også hvordan personen fungerede da skaden skete; tidligere skader, sygdomshistorie, aktuelle helbredstilstand og livssituation osv.



Hvad skal du gøre hvis du får hjernerystelse?

Søg læge eller anden uddannet fagperson. Selv minimale og lette hovedtraumer kan være vigtigt at få kigget på.

Hvil dig. Det er klogt at hvile de første par døgn. Dvs. undgå stress, skærm og arbejde. Sov rigeligt, men kun om natten. Let fysisk aktivitet uden overbelastning (provokation af symptomer) er gavnligt.

Meld det til din ulykkesforsikring. Dette er uanset størrelsen af traumatet. Det er vigtig såfremt du senere skal have en erstatning, at du har været til læge hurtigst muligt, gerne inden for 72 timer.

Få professionel hjælp til at vurdere dit neurologiske funktionsniveau. På den måde kan rehabiliteringen indsættes så tidligt som muligt.

Bevar modet og optimismen. Langt størstedelen af de der rammes af hjernerystelse kan komme sig.

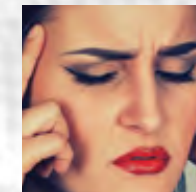
Vores behandlere kan hjælpe

I Kiropraxis kan vi vejlede dig til hvad der er mest relevant for dig i din givne situation. Find flere oplysninger her:



www.kiropraxis.dk/hjernerystelse

www.kiropraxis.dk/hjernerystelse-behandling



Vidste du at...

...43% af de som rammes af hjernerystelse er helt eller delvist uarbejdsdygtige 5 år efter skaden?

...hvis ikke du er næsten symptomfri 3-4 uger efter din skade, risikerer du en unødvendig lang restitutionsperiode og der er risiko for varige mén (post commotio syndrom) hvis ikke der gøres noget aktivt for at restituere.

...forskning viser at tidlig indsats (allerede efter 1-2 dage) markant reducerer længden af restitutionsperioden.

...omtrent 25.000 danskere udsættes hvert år for hjernerystelse, og godt og vel 10% får varige mén i større eller mindre grad.

