

Tietoa lievistä aivovammasta

www.aivovammaliitto.fi



Aivovammaliitto

1. Tietoa aivotärähdyksestä ja lievistä aivovammasta2

2. Lievän aivovamman jälkeiset vaaran merkit.....4

3. Lievään aivovammaan liittyviä tyypillisiä oireita6

4. Paluu arkeen.....13

5. Mistä apua.....14

Tämän oppaan on päivittänyt ja julkaissut Aivovammaliitto ry vuonna 2023.

1

Tietoa aivotärähdyksestä ja lievistä aivovammasta

Olet ollut tutkittavana päähäsi kohdistuneen vamman vuoksi. Vamma on alustavien tutkimusten perusteella luokiteltu aivotärähdykseksi tai lieväksi aivovammaksi. Suurin osa aivovammoista on lieviä, ja niistä toivutaan yleensä oireettomiksi muutamassa viikossa tai kuukaudessa. Hitaammin toipuvienkin ennuste on hyvä, kun oireenmukainen hoito sekä toipumista tukeva ohjaus, seuranta ja paluu normaaliin elämään järjestetään tarpeittesi mukaan.

Sairaalassa sinua mahdollisesti pyydettiin muistelemaan asioita, jotka tapahtuivat ennen tapaturmaa ja asioita, jotka tapahtuivat tapaturman jälkeen. Näillä kysymyksillä pyrittiin kartoittamaan mahdollista muistiaukkoa, joka voi liittyä lievään aivovammaan. Aivovamma voi aiheuttaa lähimuistin

häiriön siten, ettet ehkä muista tapahtumia juuri ennen vammaa tai pysty painamaan mieleen asioita muutamaan tuntiin vamman jälkeen. Todennäköisesti et koskaan tule muistamaan varsinaista tapahtumaa.

Sinulla voi olla epämiellyttäviä oireita muutamia päiviä tai viikkoja lievän aivovamman jälkeen. Nämä oireet ovat yleensä ohimeneviä. Muista antaa aivoille toipumisaikaa ennen kuin palaat tavallisiin töihisi tai harrastusten pariin. Aivovamma ei yleensä näy päällepäin. Muiden ihmisten voi välillä olla vaikeata ymmärtää miltä sinusta tuntuu.

Aivovammojen Käypä hoito -suosituksen mukaan kansainvälisesti aivotärähdys (= concussion) luokitellaan lieväksi aivovammaksi. Aivotärähdyksessä pään vamman aiheuttama aivotoiminnan häiriö on ohimenevä ja lyhytkestoinen, eikä siihen liity hetkellistä pidempää tajuttomuutta, muistiaukkoa eikä kuvantamislöydöksiä. Aivotärähdyksen saaneella pysyvien seurauksien riski on äärettömän pieni ja toipuminen on lähes aina täydellistä.

Lievässä aivovammassa on enintään 30 minuutin tajuttomuus, enintään vuorokauden mittainen muistiaukko ja vamman aiheuttama kuvantamislöydös joko puuttuu tai on vähäinen TT- tai magneettikuvissa. Glasgow'n kooma-asteikon pistemäärä on lievässä aivovammassa puolen tunnin kuluttua ja koko seurannan ajan 13–15 (Aivovammat: Käypä hoito -suositus 2017). Lievän aivovammankin saaneista valtaosa toipuu täysin ennalleen ja vain pienelle osalle jää pitkäaikaisia tai pysyviä oireita.



Tämän oppaan tarkoituksena on auttaa sinua ymmärtämään niitä keskeisiä oireita, joita lievään aivovammaan voi liittyä. Oppaaseen on koottu ohjeita toipumisen tueksi. Jatkossa tässä oppaassa ei eritellä aivotärähdystä ja lievää aivovammaa toisistaan, sillä molemmissa oireet ja toipumisprosessi ovat samanlaisia.

2. Lievän aivovamman jälkeiset vaaran merkit

Lievän aivovamman kohdalla varmistetaan vuorokauden kestävä seuranta, jonka voivat tehdä myös läheiset kotona. Seurannassa tärkeää on kiinnittää huomiota erityisesti uusiin tai voimistuviin oireisiin.

Huimaus, lievä näköhäiriö, päänsärky, pahoinvointi, väsymys ja tasapainohäiriö ovat yleisiä lievään aivovammaan liittyviä oireita. Ne ovat useimmiten vaarattomia ja paranevat itsekseen.

Pään vamman saaneen vointi tulee arvioida säännöllisin välein mahdollisen hitaasti kehittyvän vakavan tilan havaitsemiseksi. Herättely ja tilanteen arviointi on tärkeää, koska uni saattaa peittää tilanteen huononemisen.

Alkoholin vaikutus saattaa peittää tärkeitä vakavamman aivovamman vaaran merkkejä. Tällöin aivovamman saanutta alkoholin vaikutuksen alaista ihmistä tulee seurata erityisen tarkasti.

Vaaran merkkejä, jotka vaativat välitöntä ammattilaisen arviointia:

- Ei reagoi herätettäessä
- Lisääntyvä uneliaisuus
- Sekavuus, lisääntyvä muistamattomuus, levottomuus
- Tajunnanmenetykset tai kouristuskohtaukset
- Lisääntyvä ja koveneva päänsärky
- Oksentelu
- Tasapainohäiriö, kävelyvaikeus
- Voimakas huimaus
- Epäselvä puhe
- Suupielen roikkuminen tai kasvojen ilmeiden muutos
- Käsien ja/tai jalkojen voimanheikkous sekä tunnottomuus
- Toisen tai molempien silmien näköhäiriö, kaksoiskuvat
- Silmän mustaisten kokoero



3.

Tyypillisiä oireita

Tyypillisiä oireita ovat päänsärky, huimaus, väsymys, ajattelun hitaus sekä muistin ja keskittymisen vaikeudet.

Tutkimusten perusteella tyypillisimmät oireet kestävät muutamia päiviä ja parantuvat vähitellen. Toisinaan osa oireista voi kestää jopa viikkoja tai jopa pidempäänkin.

FYYSISET OIREET JA VIREYSTILAN HÄIRIÖT

Fyysisistä oireista tavallisimpia ovat päänsärky ja huimaus.

PÄÄNSÄRKY

Päänsärky on erittäin tavallinen oire sen jälkeen, kun on loukannut päänsä. Se on yleisintä juuri lievien aivovammojen jälkeen. Stressi ja väsymys voivat pahentaa päänsärkyä. Lepo sekä keskittymistä edellyttävien toimien tauottaminen yleensä helpottaa päänsärkyä. Voit käyttää myös ilman reseptiä saatavia särkylääkkeitä. Lievä päänsärky yleensä häviää muutamassa vuorokaudessa itsekseen. Joskus päänsärky voi jatkua useista viikoista jopa kuukausiin vamman jälkeen. Siinä tapauksessa, että päänsärky tulee vammaa seuraavien päivien aikana yhä voimakkaammaksi, pitkittyy eikä lieviy edellä mainituilla keinoilla, pitää ottaa yhteyttä lääkäriin.

HUIMAUUS

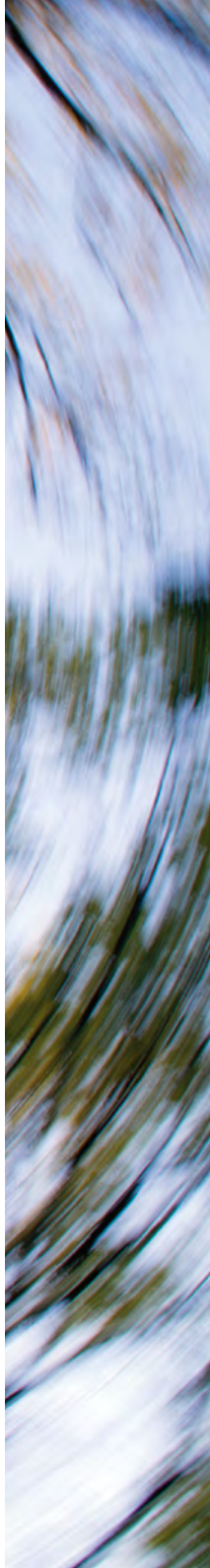
Lievän aivovamman jälkeen voi esiintyä huimaavaa tunnetta liikkussa tai nopeasti asentoa muuttaessa. Yleensä huimailua kestää vain muutamia päiviä. Vältä liikkeitä, jotka aiheuttavat huimausta. Huimaus voi aiheuttaa vaaratilanteita ja kannattaakin välttää kiipeämistä tai korkealla työskentelyä. Autolla ajoa on vältettävä erityisesti silloin, kun huimausoire liittyy pään liikkeisiin. Jos huimaava tai pyörryttävä tunne jatkuu yli kaksi viikkoa, ota yhteyttä lääkäriin.

VÄSYVYYS

Väsyvyys ja rasituksen sietokyvyn heikentyminen ovat tavallisia oireita aivovamman jälkeen, eikä väsyvysoireiden voimakkuus riipu aivovamman vaikeusasteesta.

Aluksi vähäisinkin ponnistelu voi saada sinut tuntemaan itsesi erittäin väsyneeksi. Lievä aivovamma aiheuttaa energiavajeen aivoihin. Aivoillasi on vähemmän voimia jaettavaksi kuin yleensä. Mahdollisesti huomaat, että tarvitset unta monta tuntia enemmän kuin tavallisesti. Lepo on lievän aivovamman jälkeen erittäin tärkeää, sillä se auttaa aivoja toipumaan. Yleensä väsymys korostaa tai pahentaa muita lievän aivovamman jälkeisiä oireita.

Tavanomaiset työtehtävät saattavat uuvuttaa sinut tavallista nopeammin. Uupumus voi tällöin aiheuttaa päänsärkyä, huimausta, keskittymisen vaikeutta, muistamisen työläyttä ja stressioireita. Muista siis pitää riittävästi lepotaukoja myös arkeen palattuasi!





Lievän aivovamman jälkeen voi esiintyä myös univaikeuksia. Unirytmä voi häiriintyä päiväunien vuoksi, unen saanti voi olla tavallista vaikeampaa tai uni voi olla katkonaista. Univaikeudet korostavat väsyvyyden tunnetta ja mahdollisen unihäiriön hoidosta kannattaa neuvotella lääkärin kanssa.

KÖMPELYYS

Saatat huomata olevasi hieman kömpelömpi kuin tavallisesti. Älä huolestu, jos huomaat lievää tasapainon epävarmuutta tai törmäät huonekaluihin – tai saatat jopa pudottaa tavaroita. Tee asiat hitaammin. Aivosi ovat kaikkien liikkeidesi ja toimintojesi kontrollikeskus. Aivojesi pitää pystyä jäsentämään kaikki se informaatio, joka tulee silmiesi, korviesi tai muiden aistiesi kautta ja samalla niiden on lähetettävä oikea signaali juuri oikeille lihaksille. Anna siis itsellesi enemmän aikaa tehdä asioita.

NÄKÖKYVYN ONGELMAT

Näköön liittyvät ongelmat ovat yleisiä. Nämä voivat liittyä tarkennusvaikeuksiin, jolloin näkemäsi kuva on ajoittain epätarkka tai sinun on vaikea kohdistaa katsetta. Valoyliherkkyyttä voi ilmetä, jolloin kirkaassa päivänvalossa voit tarvita aurinkolaseja. Näön ongelmat saattavat korostua väsyessä. Selkeät lievän aivovamman jälkeiset näkökyvyn muutokset tai kaksoiskuvat edellyttävät lääkärin arviota.

ÄÄNIYLIHERKKYYS

Osa aivojen voimavaroista käytetään häiritsevien äänten suodattamiseen. Lievän aivovamman jälkeen aivojen voimavaroja käytetään toipumiseen eikä aivoilla ole yhtä hyvää kykyä suodattaa häiritseviä ääniä. Saatat huomata, että monet äänet häiritsevät sinua, tekevät sinut ärtyisäksi tai heikentävät keskittymiskykyäsi. Voit selittää tämän perheellesi ja ystäville, jotta he ymmärtävät normaalia hiljaisemman ympäristön merkityksen toipumisvaiheessa.



KOGNITIIVISET OIREET

Lievissä vammoissa tyypillisiä oireita ovat tiedonkäsittelyn hidastuminen ja tarkkaavaisuuden ja työmuistin ongelmat.

HITAUS

Päähän kohdistuneen vamman jälkeen voit huomata, että ajattelusi ja toimintasi ovat muuttuneet hieman hitaammaksi. Sinun saattaa olla vaikea ylläpitää keskustelua tai seurata ohjeita. Asioiden ja tehtävien loppuun saattaminen voi viedä enemmän aikaa.

Pyydä keskustelukumppaneitasi hidastamaan puhetta tai toistamaan sen, mitä he ovat sanoneet. Yleensä kaikkkeen tekemiseen täytyy varata enemmän aikaa. Pyri aluksi välttämään tilanteita, joissa joudut toimimaan kiireessä tai paineen alaisena.

MUISTI

Aluksi muistisi ei välttämättä toimi niin hyvin kuin tavallisesti. Älä huolestu, vaikka et heti muistaisikaan tuttua nimeä tai puhelinnumeroa. Et ehkä muista mitä olit menossa hakemaan toisesta huoneesta.

Lievissä aivovammoissa tämä muistiepävarmuus lievittyy tai häviää kokonaan muutaman päivän tai viikon kuluessa. Tänä aikana voit pyytää perhettäsi tai ystäviäsi muistuttamaan sinua tärkeistä päivämääristä

tai tapaamisista. Voit myös kirjoittaa ne ylös muistilapulle tai kalenteriin.

KESKITTYMISVAIKEUDET

Monilla ihmisillä on keskittymisvaikeuksia jonkin aikaa lievän aivovamman jälkeen. Ehkä et voi keskittyä alussa riittävästi edes sanomalehden lukemiseen tai televisio-ohjelmien seuraamiseen. Joskus voit kokea, että on vaikeaa aloittaa asioita ja viedä niitä loppuun. Ajoittain voi olla vaikeata keskittyä useampaan asiaan yhtä aikaa.

Keskittymisen puute ja ajattelun hitaus voivat tulla esille keskustelun seuraamisen vaikeutumisenä tai arkiaskareiden tekemisen hitautena. Jos sinulla on pakollisia tehtäviä, tee niitä vain vähän aikaa, pidä tauko ja jatka hetkisen kuluttua. Pyri välttämään tarkkaa keskittymistä vaativia tehtäviä, kunnes voit paremmin. On tavallista, että vamman jälkeen erilaiset häiriötekijät saavat keskittymisesi herpaantumaan helposti. Jos sinun täytyy keskittyä johonkin tärkeään asiaan, valitse mahdollisimman rauhallinen tila. Pyri myös tekemään vaativat työt silloin, kun olet virkeimmilläsi.

TUNNE-ELÄMÄN JA KÄYTTÄYTYMISEN MUUTOKSET

Ärtyisyys ja mielialan vaihtelut ovat tyypillisiä oireita aivovammojen jälkitiloissa.

ÄRTYISYYS

Joskus lievän aivovamman saaneet ihmiset huomaavat ärtyvänsä helpommin sellaisista asioista, jotka normaalisti eivät häiritsisi heitä. Tämä ei yleensä jatku kauaa, mutta voi olla hankala oire sinulle itsellesi ja perheellesi. Aivot kontrolloivat kehon toimintojen lisäksi myös tunteita. Jonkin aikaa lievän aivovamman jälkeen tunteiden kontrollointi ei ehkä onnistu yhtä hyvin kuin aikaisemmin.

Jos koet ärtyväsi tai pinnasi palavan herkästi, voit koettaa seuraavia keinoja. Poistu tilanteesta, vaikka menemällä ulos huoneesta. Toisinaan voit koettaa erilaisia rentoutustekniikoita ärtyisyyden lievittämiseksi. Ärtisyyttä voi koettaa vähentää fyysisellä liikunnalla. Muista, että ärtyisyys pahenee väsyessä.

ALAKULOISUUS

Äkillinen tapaturma ja toimintakyvyn muutokset voivat järkyttää tunne-elämän tasapainoa. Aivotärähdyksen jälkeen on tavallista, etteivät aiemmat harrastukset tai ihmissuhteet kiinnosta aluksi samalla tavoin kuin ennen. Olo voi olla saamaton, avuton ja alakuloinen. Itku voi olla herkemmässä ja olo kärsimätön. Nämä muutokset ovat tavallisia ja yleensä ohimeneviä. Mikäli alakuloisuus jatkuu pitkään tai siihen yhdistyy univaikeuksia, pelkotiloja tai ahdistuneisuutta kannattaa ottaa yhteyttä lääkäriin mahdollisen masennuksen tai traumaperäisen stressireaktion tunnistamiseksi ja hoitamiseksi.

4.

Paluu arkeen



Töihin tai kouluun paluu on yksilöllistä ja riippuu oireistasi sekä vastuistasi. Jos sinulla ei ole jatkuvaa päänsärkyä tai huimausta etkä näe kaksoiskuvia ja jaksaminen sen sallii, arkeen paluu on yleensä mahdollista varsin pian. Päivittäisiin toimintoihin paluuta suunnitellessa pitää ottaa huomioon tehtävien vaativuus sekä työpaikan tai opiskelun olosuhteet.

Väsyvyys on myös otettava huomioon töihin paluuta suunnitellessa. Aluksi voi olla tarpeellista pitää lepotaukoja työ- tai koulupäivän aikana. Voit aloittaa lyhennetyillä päivillä, jos tällainen järjestely on mahdollista sopia. Väsyvyys vaikuttaa keskittymiskykyysi ja jos et pysty keskittymään hyvin, et myöskään pysty työskentelemään tehokkaasti. Esimerkiksi koneiden ja laitteiden kanssa työskentely vaatii tarkkuutta ja hyvää keskittymiskykyä. Kiireisessä työympäristössä väsyminen voi tulla helposti esille, joten aluksi kannattaa pitää taukoja ja välttää kiirettä.

Koululaisena tai opiskelijana saatat tarvita myös jonkin aikaa vapaata opinnoista. Kun palaat takaisin opintojen pariin, kannattaa aloittaa kevyesti. Aluksi saattaa olla vaikea keskittyä oppitunnilla tai saatat unohtaa tiettyjä yksityiskohtia. Myös tehtävien tekeminen voi viedä tavallista enemmän aikaa.

5.

Mistä apua

Yleensä lievän aivovamman aiheuttamat oireet paranevat kahden viikon sisällä. Jos oireet kuitenkin jatkuvat pitkään ja haittaavat merkittävästi arkielämääsi joko omasta tai läheistesi mielestä, ota yhteyttä omaan terveyskeskukseen. Lääkäri voi tehdä lähetteen jatkotutkimuksiin esimerkiksi yliopistollisen sairaalan aivovammapoliklinikalle, jonka tehtävänä on kartoittaa tilanteesi ja suunnitella sinulle sopivaa kuntoutusta aivovamman muuttamassa elämäntilanteessa.

Lisätietoja lievästä aivovammasta voit etsiä myös seuraavista lähteistä:

aivovammaliitto.fi
kaypahoito.fi



Oppaassa kerrotaan lievään aivovammaan liittyvistä oireista. Tyypillisiä lievän aivovamman oireita ovat muun muassa päänsärky, huimaus, väsymys, ajattelun hitaus sekä muistin ja keskittymisen vaikeudet. Kirjaseen on koottu oireiden lisäksi myös ohjeita toipumisen tueksi. Opas on tarkoitettu ensitiedoksi lievän aivovamman saaneille potilaille sekä heidän läheisilleen.

Aivovammaliitto ry



Aivovammaliitto

Aivovammaliitto ry on aivovammautuneiden ihmisten ja heidän läheistensä etujärjestö. Valtakunnalliseen Aivovammaliittoon kuuluvilla yhdistyksillä on toimintaa eri puolilla Suomea.

Lue lisää ja lähde sinäkin mukaan toimintaamme osoitteessa aivovammaliitto.fi

Seuraa meitä sosiaalisessa mediassa:



Aivovammaliitto



@Aivovammaliitto



@aivovammaliitto
@aivovammanuoret



YouTube Aivovammaliitto ry



@aivovammaliitto



Aivovammaliitto

Tekijät

Alkuperäisen tekijäryhmän tekstin pohjalta muokannut ja päivittänyt Aivovammaliitto ry. Toimitustyö viestintävastaava, päätoimittaja Pia Kilpeläinen.

(Alkuperäinen tekijäryhmä/TAYS: LT Kaisa Hartikainen, kuntoutusohjaaja Riitta Mäkilä, neuropsykologian erikoispsykologi Minna Wäljas ja kuntoutusylilääkäri Aarne Ylinen).

Taitto: Marjukka Kähönen
Paino: PunaMusta Oy

