

Har du langvarige plager etter hjernerystelse som gjør det vanskelig å trene?

St. Olavs hospital søker deltakere til et forskningsprosjekt!

Hjernerystelse er vanlig, og et mindretall opplever langvarige plager, med blant annet hodepine, svimmelhet, konsentrasjonsvansker og utmattelse (postcommotio symptomer). Dette er en tilstand som har et mangelfullt tilbud i helsevesenet.

Plagene kan øke ved fysisk aktivitet, og mange unngår derfor trening. Men det er faktisk stadig mer kunnskap om at det kan være gunstig å trene når man har slike plager. Trening kan da være i form av hyppig, kortvarig trening med moderat intensitet. Det er behov for mer kunnskap om hvordan slik trening best kan gjennomføres.

I denne studien kan du hjelpe oss med å finne ut mer om dette og samtidig få veiledning til å komme i gang med trening igjen etter en hjernerystelse.

Hvem kan delta?

Vi søker deg som har:

- Plager etter **hjernerystelse eller annen lett hodeskade** (må ha vart minst to uker)
- problemer med at plagene gjør det **vanskelig å trene eller være fysisk aktiv**

Du må være mellom 18 og 60 år for å delta i studien.

Om forskningsstudien

Ved St. Olavs Hospital i Trondheim driver vi forskning på langvarige plager etter lette hodeskader (postcommotio symptomer; PCS). Vanlige plager er hodepine, utmattelse, problemer med hukommelse og konsentrasjon, problemer med syn, lys og lyd og humørsvingninger. Det er vanlig at plagene forsterkes litt under aktivitet.

I denne studien skal vi sammenlikne to måter å gjennomføre et treningsopplegg på: halvparten skal møte opp noen ganger underveis i treningsperioden, mens den andre halvparten skal trene bare hjemme, under veiledning av fysioterapeut pr telefon. Begge grupper har like mange kontakter med fysioterapeuten i studien.

Hva innebærer deltakelse?

Som deltaker vil du først gjennomgå en test på tredemølle eller treningssykel for at vi kan avklare om du har intoleranse for trening, dvs at du får økende symptomer når du kommer opp i puls. Dersom du har treningsintoleranse, foretar vi loddtrekning om hvilken type oppfølging du skal få. Begge gruppene trener 3-5 ganger pr uke, ca 20 minutter, på et intensitetsnivå som er like under det som gir symptomforverring. Du velger selv treningsaktivitet i samråd med fysioterapeut. Du skal også svare på en del spørreskjema. Testen gjentas etter 12 uker.

Meld din interesse

Dersom du kan være interessert i å delta, vil du få mer informasjon ved å kontakte en av disse:
Fysioterapeut Camilla Indset Sjørgjerd, 46811945, camilla.indset.sorgjerd@stolav.no
Prosjektleder Toril Skandsen, 92692780, toril.skandsen@ntnu.no

Din henvendelse vil være helt uforpliktende.