

# Tilbage til idræt

Hvis symptomerne bliver værre (eller ikke bedres), skal man søge læge



Symptomerne efter hjernerystelse er ikke farlige i sig selv. Det betyder, at **belastning, der ikke gør symptomerne værre er ok i alle faser.** Hver fase nedenfor tager mindst 24 timer, og man kan gå videre, når man har været symptomfri i et døgn.



Det er meget individuelt, hvad man kan og ikke kan, og der kommer ikke noget godt ud af at provokere symptomerne. **Ved forværring går man et skridt ned af trappen i ét døgn,** før man vender tilbage til aktiviteten, der provokerede symptomerne.

