

I slutningen af 2019 fik jeg en hjernerystelse med nakkepåvirkning. En læge, der tilså mig, mente ikke jeg havde hjernerystelse, og jeg gik direkte tilbage på arbejde og studie efter 3 hviledage. Det viste sig dog umuligt, da jeg ikke kunne læse overhovedet, og hurtigt fik jeg det bare endnu dårligere.

I mange måneder kæmpede jeg med at finde den tilgang, der ville føre mig ud af hovedpine, svimmelhed, kvalme, koncentrationsbesvær, synsforstyrrelser, nakke- og skuldresmerter, søvnbesvær og stress i krop og sind. Jeg troede nemlig, at jeg vidste, hvordan jeg skulle ”komme tilbage”, da det langt fra var første gang, jeg havde slået hovedet.

Jeg havde allerede fået hjernerystelse med besvimelse i et trafikuheld i 2009 og fik yderligere et slag mod hovedet i 2014 og derefter diagnosen piskesmæld – men ikke hjernerystelse. Også her blev jeg efter 3 uger sendt tilbage til min hverdag med hovedpine, koncentrationsbesvær og uden at kunne læse mere end et par minutter. Dengang gik det dog ”godt”. Min evne til at læse kom på magisk vis tilbage, om end jeg siden da læste halvt så hurtigt som mine studiekammerater. Nakkesmerterne blev også en del af min hverdag, og jeg havde migræneanfald mindst én gang om måneden, og havde altid smerter og hovedpine efter cafébesøg, fester, lange aftaler med venner og efter studiedage på universitetet. Generelt havde jeg altid smerter i nakken og ofte hovedpine.

I maj 2020 gik det op for mig, at jeg ikke kom nogen vegne. Jeg begyndte at google synsproblemer, og fandt Dine Øjne ved et rent tilfælde. Her fik jeg konstateret samsynsproblemer og startede træningen med det samme. Jeg nåede dog ikke ret langt, før min dårlige afstandsbedømmelse gav mig endnu en hjernerystelse i juni 2020.

Nu var jeg slået helt ud. Jeg kunne ikke engang høre lydbøger eller gå korte ture. Men stille og roligt, som jeg genoptog træningen og gradueret optrapning af alle aktiviteter (med pauser i mellem hver aktivitet) kom alt tilbage lidt efter lidt. Først kunne jeg koncentrere mig i længere tid. Høre lydbog i 45 minutter. Så kunne jeg tale i telefon i længere tid. Så kunne jeg gå ture, der var over 2 km, derefter styrketræne og få pulsen op. Derefter genoptog jeg tv først 20 min. ad gangen. Derefter læsning 5 min. ad gangen.

Nu (marts 2022) er jeg der, hvor jeg kan læse i 3 timer om dagen med korte pauser hvert 20. minut, og jeg kan se tv i mindst 1 time ad gangen flere gange om dagen. Jeg kan tale i telefon så meget jeg vil, gå lange ture, køre bil, gøre rent, se mine venner stort set så lang tid jeg vil, tage på café og meget mere. Men bedst af alt, viste mit såkaldte piskesmæld sig at være samsynsproblemer i stedet. Jeg har ikke haft ondt i nakken i 6 måneder nu, med mindre jeg overanstrenger mig med synsrelaterede aktiviteter. Den daglige smerte jeg havde i næsten 6 år var pludselig væk.

Jeg havde aldrig klaret alt dette uden Gitte og Dine Øjne, jeg kan slet ikke forestille mig, hvor sort mit liv ville have set ud, hvis jeg ikke havde fået hjælp hos hende. Hun har en virkelig fantastisk forståelse for de udfordringer livet giver én, når man er ramt af hjernerystelse, og hvordan man kommer ovenpå

igen. Og udover at give mig øvelser, har hun givet mig det gåpåmod, der også spiller en stor rolle, for at kunne få det bedre efter en hjernerystelse. Nu er jeg færdig med træningen hos Dine Øjne, men jeg er ikke færdig med udviklingen, og jeg glæder mig til langsomt at få det fortsat bedre og bedre.

Asta 27 år