

# HÁLS- OG HÖFUÐÁVERKA MÓTTAKA



ÞVERFAGLEG OG ÁRANGURSTENGD  
ENDURHÆFING

# HÁLS- OG HÖFUÐÁVERKA MÓTTAKAN

Háls- og höfuðáverka móttakan er samstarfsverkefni K!M Endurhæfingar, Heilsuverndar, Heilaheilsu og NeckCare. Markmið móttökunnar er að veita sérhæfða og árangurstengda þjónustu við einkennum háls- og höfuðáverka á einum stað. Móttakan er staðsett að Urðarhvarfi 14, 201 Kópavogi.



Lykillinn að árangursríkri meðferð við einkennum háls- og höfuðáverka er samhæfð nálgun í meðhöndlun einkenna. Á móttökunni starfar þverfaglegt teymi sjúkráþjálfara, sálfræðinga, íþróttافرæðinga, heimilislækna, næringarfræðinga og markþjálfara sem vinna saman að því að veita heildstæða og einstaklingsmiðaða þjónustu. Við höfum sérhæft okkur í mati og meðhöndlun háls- og höfuðáverka.

## HÁLS- OG HÖFUÐÁVERKAR



Háls- og höfuðáverkar, s.s. heilahristingur, geta komið til vegna beins eða óbeins höggs á höfuð, andlit, háls, eða aðra líkamsparta. Flestir jafna sig innan 14 daga en aðrir glíma við einkenni í lengri tíma. Langvarandi einkenni geta haft gríðarleg áhrif á líðan og lífsgæði.

Ef einkenni eru enn til staðar eftir 14 daga er mælt með að þú hafir samband við heimilislækni þinn til að fá tilvísun á háls- og höfuðáverkamóttökuna. Því fyrr sem gripið er inn í ferlið með sérhæfðri þjónustu því meiri líkur á fullnægjandi bata.

# ALGENGUSTU EINKENNI



## LÍKAMLEG

Höfuðverkur  
Drýstingur í höfði  
Verkir í hálsi, öxlum, handleggjum  
Ljós- og hljóðfælni  
Svimi og jafnvægistruflanir  
Sjóntruflanir  
Ógleði eða uppköst



## HUGRÆN

Minnstruflanir  
Erfitt með að halda einbeitingu  
Eins og allt sé í þoku  
Hægari hugsun og viðbrögð



## SVEFN

Erfiðleikar með að sofna  
Vakna oft að nóttu  
Sofa meira en venjulega  
Sofa minna en venjulega  
Dreyta



## SÁL RÆN

Kvíði  
Tilfinningasveiflur, aukin viðkvæmni  
Áhyggjur og streita  
Þunglyndi  
Þirringur  
Vonleysi

HAFÐU SAMBAND VIÐ HÁLS- OG HÖFUÐMÓTTÖKUNA EF  
EINKENNI ERU ENN TIL STAÐAR EFTIR 14 DAGA

# ÞVERFAGLEGA TEYMIÐ



**Heimilislæknir** fer yfir einkenni, framkvæmir líkamlega skoðun og pantar rannsóknir eftir þörfum. Læknirinn er upplýstur allt bataferlið og haft samráð við eftir þörfum.



Myndgreining getur ekki alltaf greint orsök sársauka því notum við nýstárlega tækni til að meta virkni á umræddu svæði og ákvarða bestu meðferðaráætlunina fyrir þig. Náið samstarf við samstarfsaðila okkar í **NeckCare** gefur okkur tækifæri til að bjóða upp á nýjustu meðferðina við vandamálum á höfði og hálsi.



**Sjúkrapjálfarar** háls- og höfuðáverka móttakunnar sérhæfa sig í mati og meðferð á afleiðingum háls- og höfuðáverka. Við notum nýstárlega tækni til að meta virkni á umræddu svæði og ákvarða bestu meðferðaráætlunina fyrir þig.



Að lenda í háls- eða höfuðáverka getur verið erfið lífsreynsla og vakið upp tilfinningar eins og sorg, reiði og vanmátt. **Sálfræðingar** á háls- og höfuðáverka móttökunni sérhæfa sig í að meðhöndla tilfinningavanda sem fylgir oft háls- og höfuðáverkum, s.s. kvíða, þunglyndi, áfallastreitu, streituvanda og svefnvanda.



Þegar heilsa þín batnar og verkir minnkar í takt við aukinn styrk og stöðugleika munu sérfræðingar okkar, eftir þörfum, vísa þér áfram til **íþróttافرæðings, næringarfræðings** og/eða **markþjálf**a í teyminu sem munu aðstoða þig í átt að fullum bata.