

Cykelhjelme forebygger hjerneskade – hvis man tager den på

I disse år er der i sundhedsvæsenet meget fokus på forebyggelse, og der er generel enighed om, at det er at foretrække frem for helbredelse.

I en statusartikel gennemgår *Forsse et al* på glimrende vis den foreliggende, nyere evidens for brugen af cykelhjelme i forebyggelsen af hjerneskade i forbindelse med cykeluheld [1]. I artiklen har man fundet tydeligst forebyggende effekt mht. risiko for at blive dræbt i trafikken, fordi der for dette effektmål er den største evidens. For den enkelte og for samfundet er det måske af større betydning, hvor stor forebyggende effekt cykelhjelmene har på at beskytte imod hjerneskade efter et hovedtraume. Det er imidlertid vanskeligt at undersøge videnskabeligt, fordi der anvendes forskellige definitioner for, hvornår der foreligger en hjerneskade – specielt for de lette til moderate hjerneskaders vedkommende (postkommotionelle symptomer mv.). Desuden er der formodentlig et stort »mørketal« for de lette skaders vedkommende, fordi personer med lette skader sjældnere søger hospital, og det derfor sjældnere kommer til politiets kendskab. Dette er noget af forklaringen på, at det har været vanskeligt at påvise entydig effekt af cykelhjelmene i tidligere undersøgelser [2]. Men til trods for metodologiske svagheder, peger resultaterne af nyere studier i retning af en forebyggende effekt af at bruge cykelhjelme [1].

På den hospitalsafdeling, hvor jeg arbejder, har de fleste patienter slået hovedet – endog særdeles alvorligt – med meget lange genoptræningsforløb til følge [3]. En del skyldes cykelulykker. Patienterne har også andre skader, som f.eks. brækkede arme eller ben. Fælles for dem er dog, at knoglebrud og andre skader på kroppens organer sjældent giver dem problemer i det lange løb. Vi plejer at sige, at man i de fleste tilfælde kan komme sig efter brud på knogler, men sjældent helt efter »brud« på hjernen. Selv ved mindre hovedtraumer ses der til tider langvarige følger for hjernens funktion, hvilket medfører alvorlige personlige, familiemæssige og sociale problemer for den enkelte [4].

Brugen af cykelhjelme blev heldigvis mere udbredt frem til 2010, men er desværre stagneret i de seneste år [5]. Den store fremgang er primært sket

for børnenes vedkommende, mens teenagerne og de unge beklageligvis ikke ser ud til at tage hjelmen på i samme udstrækning. Her er der noget at hente, og vi skal være mere ambitiøse. Det starter med os selv. Hvor tit ser man ikke en forælder med et barn bag på cyklen, hvor barnet har hjelme på, men den voksne ikke?

Der er ingen tvivl om, at skole og forældre kan bidrage med det gode eksempel, men det handler også om, at vi som samfund ambitiøst prioriterer forebyggelse af hjernetraumer efter cykeluheld. Hidtil har man fra officiel side fastholdt en strategi med kampanjer, der er målrettet de grupper af cyklister, der kun i ringe grad anvender hjelmen [5]. Nogle frygter, at hvis cykelhjelmene gøres lovpligtig, mindsker det lysten til at cykle og forværrer dermed folkesundheden [1]. Signalværdien af en lovgivning på området bør imidlertid indgå i overvejelserne i Danmark. Vi er et cyklende folkefærd, og påbud om at bruge cykelhjelme for specielt børn og unge vil næppe reducere lysten til at cykle. Indførelse af sikkerhedsselepligten i 1976 skabte vældig debat, men medførte ikke færre biler. I dag betragter de fleste sikkerhedsselepligten som noget naturligt, når de kører i bil. Lad os komme dertil med cykelhjelmene. Tag så den hjelme på! Det gælder din hjerne.

LITTERATUR

1. Forsse A, Eskesen V, Springborg JB. Cykelhjelme forebygger hjerneskade. *Ugeskr Læger* 2015;177:V10140560.
2. Macpherson A, Spinks A. Bicycle helmet legislation for the uptake of helmet use and prevention of head injuries. *Cochrane Database Syst Rev* 2008;3:CD005401.
3. Linnemann M, Tibæk M, Kammersgaard LP. Hydrocephalus during rehabilitation following severe TBI. *NeuroRehabilitation* 2014;35:755-61.
4. Katz DI, Cohen SI, Alexander MP. Mild traumatic brain injury. *Handb Clin Neurol* 2015;127:131-56.
5. Jensen JS. Brug af hjelme blandt cyklister 2013. København: Rådet for Sikker Trafik, 2014.

LEDER

Lars Peter
Kammersgaard

Ugeskr Læger
2015;177:V67420

KORRESPONDANCE:

Lars Peter Kammersgaard,
Afdeling for Højt Specialiseret
Neurorehabilitering/
Traumatisk Hjerneskade,
Hvidovre Hospital,
Kettegård Alle 30,
2650 Hvidovre.
E-mail: lars.peter.kammersgaard@regionh.dk

INTERESSEKONFLIKTER:

ingen. Forfatterens ICMJE-formular er tilgængelig sammen med lederen på Ugeskriftet.dk