

Hjärnskakning - omhändertagande

Hjärnskakningar inom idrotten är relativt vanliga och kan leda till bestående besvär med till exempel minnesstörningar och huvudvärk. Beroende på vilken del av hjärnan som påverkas kommer symptomen att variera, men de vanligast förekommande är huvudvärk, yrsel, förvirring och illamående.

Vid misstanke om hjärnskakning ska spelaren omedelbart avbryta pågående aktivitet. Spelare med minnessvårigheter, medvetandeförlust eller besvärande symptom ska bedömas av sjukvårdspersonal.

Vid återgång till fotboll efter en konstaterad hjärnskakning bör man använda sig av den så kallade Hjärntrappan.

Hjärntrappan

Allmänna regler:

- Hjärntrappan är framförallt framtagen för färdigväxta spelare. När det gäller barn bör än större försiktighet iakttas.
- Spelaren ska vara symptomfri 24 timmar innan fysisk aktivitet får påbörjas.
- Det ska vara minst 24 timmar mellan varje steg i hjärntrappan.
- Om spelaren får symptom efter ett nytt steg i hjärntrappan ska aktiviteten avbrytas. Spelaren ska då återuppta total hjärnvila tills symptomen försvunnit. Spelaren ska sedan efter ytterligare 24 timmars symptomfrihet kliva ner ett steg i hjärntrappan.

Steg 1: Hjärnvila

Ingen aktivitet. Total hjärnvila, det vill säga att spelaren inte ens ska titta på tv eller annan skärm. När personen varit symptomfri i 24 timmar fortsätter rehabiliteringen på steg 2.

Steg 2: Aerob träning

Promenader, cykling eller lätt jogging. Ansträngningskänslan ska vara lägre än "något ansträngande".

Steg 3: Teknikträning

Personen får delta i lätt uppvärmning med övriga spelare i laget samt delta i teknik- och passningsövningar utan kroppskontakt.

Steg 4: Träning utan kroppskontakt

Här tillåts personen träning med full belastning. Genom träningens upplägg undviks risksituationer som kan leda till kollision eller huvudskada. Nickövningar får introduceras stegvis. Tänk på att målvakter är mer utsatta vid steg 4 under avslutsövningar än övriga spelare. Lätt styrketräning kan påbörjas.

Steg 5: Full träning

Personen får delta fullt ut i lagets normala träningar.

Steg 6: Återgång till match

Spelaren är helt symtomfri och kan återgå till matchspel. Om möjligt bör beslutet tas av medicinsk personal.