**Hjärntrappan**

**Allmänna regler:**

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