



HISTORIK

1961 Hjälmen obligatorisk i svenskt seriespel

1969 Tacklingar i offensiv zon tillåts

Obligatoriskt med: Visir 1981/Tandskydd 1982/Galler 1983

1994 Tacklingsförbud upp till och med U14 införs

1996 Halsskydd blir obligatoriskt

2003 Tacklingsförbudet flyttas till U12





Hjärnskakningar

Vilka kör regelbundet
övningar för nacke?



Förebyggande träning



Magliggande Cobra *Spänn mage (inre bål)

Arbete: 30 sek

Vila: 15 sek

Mål: 8 st

*Höft ner mot golv

* tår i golv

*Sträckta knän

*Sträck händer mot tårna

*Blicken ner i golvet

*Sträckt nacke



Stående statisk huvudpress i tre riktningar.

Med mjuk swissboll mot dörrpost eller vägg.

Arbete: Satiskt tryck mot boll 10 sek

Vila: 10 sek

Mål: 4 st per sida

*Spänn(inre bål)

*Rak kropp

*Pressa huvudet



Nackflexion på swissboll *Lyft bäcken

Arbete: 8 – 12 reps

Vila: 15 – 20 sek

Mål: 2 st

*Spänn bål/höft

* Hakan in/avslappnad

FILM



Ryggliggande, spänna djupa flexormuskelaturen

Arbete: 10 sek

Vila: 10 sek

Mål: 4 st

*Spänn(inre bål)

*Pressa huvudet
mot golvet



Vad är en hjärnskakning?

”En hjärnskakning är en komplex process som påverkar hjärnan och igångsätts genom yttre traumatiska krafter”.



Vem vet vad
hjärnskadetrappan är ?



Symptom

Subjektiva besvär som personen

känner:

Huvudvärk

Yrsel

Illamående

Förvirring

Minneslucka

Medvetandeförlust

Disorientering i tid och rum

**Omedvetenhet om ställning i
matchen**

Omedveten om aktuella händelser

Overklighetskänsla

Ser stjärnor

Öronsus

Trötthet och tröghetskänsla

Objektiva fynd:

Sänkt medvetande

Nedsatt balans

Initiala kramper

Ostadig gång

Svarslatens

Illamående

Kräkningar

Frånvarande blick

Sluddrigt tal

Svårigheter att utföra kommandon

Lätt distraherad

Nedsatt koncentrationsförmåga

Emotionell obalans

Inadekvat beteende

Nedsatt fysisk prestationsförmåga



Rehabilitering

- Hjärnvila - så länge den skadade har några som helst symptom, ska det råda total "hjärnvila". Det innebär vila både fysiskt och psykiskt. Spelaren ska utöver all fysisk aktivitet, även avstå från TV, dataspel, musiklyssnande, läsläsning och liknande.
- Rehabiliteringen följer sedan en trappa med stegvis ökad belastning. Denna trappa gäller från 16-17 års ålder.
Det finns för yngre inga generellt accepterade riktlinjer, men takten ska vara långsammare i återgången.



Hjärntrappan

Grundregler

1. Minst 24 timmar av symptomfrihet innan fysisk aktivitet påbörjas
2. Minst 24 timmar mellan de olika stegen
3. Spelaren ska vara symptomfri för att få fortsätta hjärntrappan från nästa steg
4. Om spelaren får symptom under/efter ett steg, ska man avvakta tills symptomen är borta. När spelaren är symptomfri påbörjas ny 24 timmars vila. Efter detta återupprepas det steg som tidigare klarats av utan symptom.



Hjärntrappan

Steg 6 – Återgång till match

Steg 5 – Full träning

Steg 4 – Träning utan kontakt

Steg 3 – Teknikträning

Steg 2 – Aerob träning

Steg 1 - Hjärnvila



Avslutningsvis..

Med korrekt handläggningssätt och rehabilitering, kommer spelarna att kunna återgå till full aktivitet på ett tryggt och säkert sätt efter en hjärnskakning. Dessa regler gagnar individen samt ger tydliga ramar att följa för ledare inom idrotten.

I de fall där det handlar om upprepade hjärnskakningar hos en individ så förlängs rehabiliteringen för att spelaren ska få en så säker återgång som möjligt.

Ta alltid kontakt med medicinsk personal i dessa fall!

Ta alltid ditt ansvar som ledare och prioritera individens säkerhet och hälsa först!

ALLTID!

Vid akutläge eller minsta tveksamhet, Ring 112



Nycklar för ledare vid akut omhändertagande

- ABC-vård – D.v.s. fria luftvägar ska etableras, halskrage ska sättas på och risken för skada på nacke ska iakttas tills personen är undersökt av läkare.
- Avbryt all aktivitet - gäller också vid så kallad "Bell ringer", stjärnsmäll.
- Spelaren flyttas till omklädningsrummet för observation.
- Är förloppet komplikationsfritt, kan han/hon sändas hem, men får inte lämnas ensam under kommande 12 timmar.
- Om medvetslöshet eller längre minneslucka, **skall** idrottsutövaren till sjukhus för bedömning.
- **Ta omgående kontakt med spelarens föräldrar/anhöriga så de kan gå vidare och ta fortsatt ansvar för den utsatta individen.**
- **Vid akutläge eller minsta tveksamhet, Ring 112**

