

Huvudskador

Slag mot huvudet eller fall med huvudet före och ett skott i huvudet ska alltid betraktas som allvarligt.

Vanliga kännetecken på en hjärnskakning är:

Minneslucka

Förvirring

Synrubbing

Hörselstörning

Sluddrigt tal

Svar med fördröjning

Nedsatt balansförmåga

Yrsel

Frånvarande blick

Huvudvärk

Illamående och kräkningar

Sänkt medvetande eller medvetslöshet

Kramptillstånd

Behandling av huvudskada

Avbryt aktiviteten vid minsta misstanke på hjärnskakning!

Ställ frågor till den drabbade för att avgöra personens tillstånd. Man kan till exempel fråga hur spelaren mår på en skala från 0-100. Om det inte är 100 bör man ställa frågan, varför det inte är helt okej. Man kan även fråga vad som hände före och efter smällen, för att få en indikation på spelarens medvetandegrad.

Lämna inte den skadade utan tillsyn. Kontrollera kontinuerligt medvetande och andning.

Ge ej dryck eller smärtstillande medel.

Förebygg chock/cirkulationssvikt, dock utan att ha benen i högläge.

Om det finns misstanke om att det även är en nackskada, ska man inte flytta personen. Har man tillgång till en nackkrage kan man sätta på den om man klarar det utan att ändra spelarens position.

Låt en läkare göra en bedömning av skadan så fort som möjligt. Om den skadade varit medvetslös under minst en minut ska personen alltid observeras av en läkare. Det är inte ovanligt att den skadade vill fortsätta sin aktivitet och påstår sig därför må bättre än vad hen egentligen gör. Symptom på en hjärnskakning kan komma smygande efter två timmar och till och med två dygn efter skadetillfället. Även om spelaren inte har några symptom ska personen därför inte lämnas ensam de första 12 timmarna efter skadetillfället.

Barns hjärna har större plasticitet och tål därför större smällar än vuxna utan att få hjärnskakning. Om barn får en hjärnskakning ska de dock vila dubbelt så lång tid som en vuxen.

Efter en hjärnskakning ska den drabbade rehabiliteras enligt den så kallade "Hjärntrappan". Detta är en säker återgång efter en hjärnskakning.



HJÄRNTRAPPAN – återgång efter hjärnskakning



För barn- och ungdomsverksamheten gäller

- Symptomfri i 48 timmar innan nästa steg
 - Gå tillbaka ett steg vid symptom efter stegring

För seniorverksamheten gäller

- Symptomfri i 24 timmar innan nästa steg
 - Gå tillbaka ett steg vid symptom efter stegring

1 **Hjärnvila:** Ingen TV eller skärm

2 **Lätt fysisk aktivitet:** promenad, cykling, lätt jogging

3 **Lätt fotbollsträning:** lågintensiva övningar med boll

4 **Fotbollsträning utan kroppskontakt**

5 **Full fotbollsträning**

6 **Match**

Hjärntrappans regler:

Det ska vara minst 48 timmars symptomfrihet för barn- och ungdomsspelare och minst 24 timmar för seniorspelare innan fysisk aktivitet får påbörjas. Det ska vara minst 48 timmar för barn- och ungdomsspelare och minst 24 timmar för seniorspelare mellan varje steg i hjärntrappan.

Om den skadade får symptom efter under rehabilitering i hjärntrappan, ska aktiviteten avbrytas. Total hjärnvila ska återupptas tills symptomen försvunnit helt.

Därefter ska barn- och ungdomsspelare vila ytterligare 48 timmar och kliva ner ett steg på hjärntrappan. För seniorspelare gäller 24 timmars vila.

Skulle symptom uppstå vid två tillfällen ska rehabiliteringen avbrytas och en ny medicinsk bedömning ska göras.

Steg 1 ”Hjärnvila”

Undvik fysisk och psykisk anspänning (stress). Ingen fysisk aktivitet. Total hjärnvila innebär att den drabbade inte får titta på TV, dator eller läsa. När symptomfriheten varat i 24 timmar fortsätter rehabiliteringen på steg 2. Mycket lätta promenader är ok.

Steg 2 Lätt aerob träning

Lätt cykling, promenader eller lätt jogging.

Ansträngningskänslan får ej överstiga 12 på Borgskalan 6-20, det vill säga att ansträngningen ska vara lägre än ”Något ansträngande” (som motsvarar 13 på Borgskalan).

Steg 3 Grenspecifik teknikträning

Personen får fullt ut delta i uppvärmning och i individuell teknikträning.

Steg 4 Grenspecifik träning utan kroppskontakt

Här tillåts personen träna med full belastning med laget/övriga i gruppen.

Genom träningens upplägg undviks risksituationer som kan leda till kollision samt huvudskada. Lätt styrketräning kan nu påbörjas.

Steg 5 Grenspecifik träning med full kroppskontakt

Personen får delta fullt ut i träningen. Även kroppskontakt är nu ok.

Steg 6 Återgång till tävling

Personen är fullt symptomfri och kan återgå till tävling. Beslutet ska alltid tas av medicinsk personal.

