

Hersenschudding? Wat te doen!



Hersenstichting
Nederland



Tekenen waar de begeleiding alert op moet zijn:

- Buiten bewustzijn raken (ook al is het van korte duur)
- Verdoofd, suf of duizelig optreden
- Verward gedrag
- Scoort onvoldoende op oriëntatietest (zie achterzijde)
- Traag in het beantwoorden van vragen
- Ongecoördineerde of onhandige bewegingen
- Ongewoon gedrag
- Scoort onvoldoende op geheugentest (zie achterzijde)
- Vergeetachtigheid (bijv. van aanwijzingen)

Klachten van de sporter:

- Verward / niet helder gevoel
- Misselijkheid
- Evenwichtsproblemen of duizeligheid
- Dubbel of slecht zicht
- Hoofdpijn
- Extra gevoeligheid voor licht of geluiden

Pas op: Symptomen kunnen verergeren bij inspanning! De sporter mag pas weer sporten als alle symptomen zijn verdwenen.

Indeling ernst hersenschudding

Graad 1 Raakt niet buiten bewustzijn
A Verwardheid gedurende enkele seconden
B Symptomen van hersenschudding verdwijnen binnen 15 minuten

C Symptomen van hersenschudding duren langer dan 15 minuten

Graad 2
Korter dan 5 minuten buiten bewustzijn en/of geheugenverlies korter dan 30 minuten

Graad 3
Langer dan 5 minuten buiten bewustzijn en/of geheugenverlies langer dan 30 minuten

Weer spelen? Richtlijnen voor observatie en transport

Graad 1
A Terugkeer in wedstrijd is mogelijk.
B Terugkeer in wedstrijd is mogelijk, maar begeleiding dient speler in de gaten te houden.

- Maak vooraf afspraak over wijze van contact houden.
- Beoordeel toestand speler opnieuw in de rust of na afloop.
- Bij twijfel: speler wisselen.

C Speler wisselen en observeren in de kleedkamer.

- Bij blijvende klachten transport naar huis met melding aan de (waarnemend) huisarts.
- Thuis: in acht nemen wekbeleid (zie achterzijde)

Graad 2 Speler direct wisselen.

- Observeren in de kleedkamer.
- Transport naar huis met melding aan de (waarnemend) huisarts.
- Thuis: in acht nemen wekbeleid (zie achterzijde)

Graad 3 Speler direct wisselen.

- Transport naar ziekenhuis per ambulance regelen.

Pas op: Bij twijfel over de ernst van de hersenschudding altijd de (waarnemend) huisarts raadplegen of 112 bellen!

Cognitieve testen

Stel de sporter de volgende vragen na de klap/bolsing of zodra hij bijkomt:

Oriëntatie

- Tegen welke club spelen we?
- In welke stad zijn we?
- Hoe heet de tegenstander?
- In welke maand zitten we?
- Welke dag is het vandaag?

Concentratie

- Noem de dagen van de week van achteren naar voren (start met vandaag).
- Herhaal de volgende nummers achterwaarts: 63 (36 is het correcte antwoord) 419 (914 is het correcte antwoord).

Geheugen

- Wat was de stand van de wedstrijd voordat je werd geraakt?
- Wat is je positie in je team?
- Wat is er met je gebeurd?
- Herhaal de volgende drie woorden: geel, vlag, groen

Geheugen

- Kun je de drie woorden noemen die je eerder in de test moest herhalen? (antwoord: geel, vlag, groen)

Eén enkele fout dient te worden gezien als abnormaal.

Wekbeleid Gedurende 24 uur na het oplopen van de hersenschudding is het belangrijk de sporter regelmatig (ieder uur) wakker te maken en te observeren. Wanneer de sporter op andere wijze dan gebruikelijk voor die persoon wakker wordt (zeer langzaam of uitermate traag reagerend) of als hij buiten bewustzijn is geraakt: direct 112 bellen!