

Blessure - Hersenschudding

Hersenletsel bij sporters onderschat

Jaarlijks raken 65.000 sporters geblesseerd aan hun hoofd. Een kwart moet behandeld worden op de spoedeisende hulp.

2.700 hockeyers,

Zo gaan ieder jaar 2700 hockeyers naar de spoedeisende hulp met een hoofdblessure. Ze worden getroffen door een bal of krijgen een stick tegen hun hoofd. Maar het dragen van hoofdbescherming is verboden. De aandacht voor deze blessures boven de nek is tot nu toe onder de maat. Eigenlijk moet iedere hockeyer met een mogelijke hersenschudding onmiddellijk uit de wedstrijd worden gehaald. Het blijkt uit een recent gepubliceerd onderzoek dat doorspelen na een zwaar hoofdtrauma kan leiden tot schade.

Weet wat u moet doen bij een hersenschudding

Heeft een sporter na een val of botsing last van misselijkheid, evenwichtsproblemen en is deze duizelig en gevoelig voor licht? Dan bestaat er een kans dat deze last heeft van een hersenschudding. In zo'n geval is het belangrijk de ernst van de hersenschudding in te schatten en te bepalen of het verantwoord is of een speler terugkeert naar de wedstrijd.

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 verder op)
- Traag in het beantwoorden van vragen
- Ongecoördineerde of onhandige bewegingen
- Ongewoon gedrag
- Scoort onvoldoende op geheugentest (zie verder op)
- Vergeetachtigheid

Klachten van de sporter:

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

Indeling ernst hersenschudding	Wel/niet spelen
Graad 1	
<ul style="list-style-type: none">• Raakt niet buiten bewustzijn Verwardheid gedurende enkele seconden	wedstrijd kan hervat worden
<ul style="list-style-type: none">• Symptomen van hersenschudding verdwijnen binnen 15 minuten	evt hervatten maar goed observeren
<ul style="list-style-type: none">• Symptomen van hersenschudding duren langer dan 15 minuten	niet meer spelen, doorgeven aan thuisfront (wekadvis)
Graad 2	
<ul style="list-style-type: none">• Kortere dan 5 minuten buiten bewustzijn/ of geheugenverlies korter dan 30 min.	direct wisselen thuis observeren wekadvis
Graad 3	

• Langer dan 5 minuten buiten bewustzijn en/of geheugenverlies langer dan 30 min.

direct wisselen
vervoernaar ziekenhuis regelen

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?

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

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

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

Een enkele fout moet je als abnormaal beschouwen

Het overzichtskaartje is te downloaden via www.sportzorg.nl