

POCKET CONCUSSION RECOGNITION TOOL™

Et hjelpemiddel for å påvise hjernerystelse hos barn, unge og voksne



FIFA®



FEI

GJENKJENNE OG TA UT AV SPILL

Det kan være mistanke om hjernerystelse **hvis ett eller flere** av følgende kriterier, tegn, symptomer eller feil svar på spørsmål som tester hukommelsen, er til stede.

1. Synlige tegn ved mulig hjernerystelse

Ett eller flere av følgende tegn kan indikere en mulig hjernerystelse:

- Tap av bevissthet / reagerer ikke
- Ligger ubevegelig på bakken / er treg til å komme seg opp
- Er ustø på beina / har balanseproblemer eller faller / ukoordinert
- Tar seg til hodet
- Fortumlet, tomt eller fraværende blikk
- Forvirret / ikke orientert om tid eller sted

2. Tegn og symptomer ved mulig hjernerystelse

Ett eller flere av følgende tegn eller symptomer kan tyde på hjernerystelse:

- Tap av bevissthet
- Anfall eller kramper
- Balanseproblemer
- Kvalme eller oppkast
- Døsighet
- Økt emosjonalitet
- Irritabilitet
- Nedstemthet
- Tretthet, lite energi
- Nervøs eller engstelig
- «Ting føles ikke riktig»
- Hukommelsesvansker
- Hodepine
- Svimmelhet
- Forvirring
- Følelse av at ting går sakte
- «Trykk i hodet»
- Tåkesyn
- Lyssky
- Hukommelsestap
- Følelse av å være «i ørska»
- Smerter i nakken
- Lydsensitivitet
- Konsentrasjonsvansker

3. Testing av ukommelse

Hvis utøveren ikke klarer å svare riktig på disse spørsmålene, kan dette være en indikasjon på hjernerystelse.

«Hvilken bane spiller vi på i dag?»

«Hvilken omgang er det nå?»

«Hvem scoret sist i denne kampen?»

«Hvilket lag spilte du mot sist uke/kamp?»

«Vant laget ditt sist kamp?»

Enhver utøver med mulig hjernerystelse bør UMIDDELBART TAS UT AV SPILL. Han/hun bør ikke få lov å fortsette spillet før en medisinsk undersøkelse er utført. Utøvere med mulig hjernerystelse skal ikke være alene og må ikke kjøre motorisert kjøretøy.

Ved mistanke om hjernerystelse bør spilleren henvises til lege for diagnostisering og veiledning. Utøveren må også få informasjon om når det er trygt å spille igjen, selv om symptomene forsvinner.

RØDE FLAGG

Ved funn av NOEN av følgende tegn/symptomer må spilleren umiddelbart tas av banen på en trygg måte. Hvis det ikke er medisinsk personell tilgjengelig, bør ambulansetransport vurderes for å få en øyeblikkelig medisinsk vurdering:

- Utøveren klager over smerter i nakken
- Økt forvirring eller irritabilitet
- Gjentatte episoder med oppkast
- Anfall eller kramper
- Svakheter eller prikking / brennende følelse i armer eller bein
- Fallende bevissthetsnivå
- Kraftig eller forverret hodepine
- Unormal atferdsendring
- Dobbeltblikk

Husk:

- I alle situasjoner må de grunnleggende førstehjelpsprinsippene følges (luftveier, pust, sirkulasjon (ABC-metoden).
- Ikke forsøk å flytte på utøveren (med mindre du skal skape frie luftveier) hvis du ikke er kvalifisert for dette.
- Ikke ta av eventuell hjelm hvis du ikke er kvalifisert for dette.

Fra McCrory et. al, Consensus Statement on Concussion in Sport. Br J Sports Med 2013; 47 (5).