

GEHIRNERSCHÜTTERUNG

GEHIRNERSCHÜTTERUNGEN WERDEN JETZT STÄRKER

BEACHTET und nicht länger nur als "Beule am Kopf" oder "Glockenläuten" gesehen. Helfen Sie mit, dass junge Sportlerinnen und Sportler mehr geschützt werden, indem sie die Symptome, Behandlung und das Vorbeugen von Gehirnerschütterungen besser verstehen.

- Eine Gehirnerschütterung wird als eine "traumainduzierte Veränderung in der geistigen Verfassung" definiert, bei der es zu "Bewusstlosigkeit kommen kann, oder auch nicht".
- Diese kann durch einen heftigen Stoß, Schlag oder Ruck am Kopf verursacht werden, oder durch einen Aufprall des Körpers, durch den Kopf und Gehirn sehr rasch hin und her bewegt werden.
- Zeichen und Symptome einer Gehirnerschütterung können sofort auftreten oder aber für Tage oder sogar Wochen nach der Verletzung unbemerkt bleiben

WIE MAN SICH AUF DEM SPORTPLATZ UND SPIELFELD SCHÜTZEN KANN

- Achten Sie darauf, dass alle Helme und Sicherheitsausrüstungen sportspezifisch sind, richtig passen und nach den geltenden Standards wieder aufbereitet sind.
- Befolgen Sie die Sicherheitsregeln der Sportarten und setzen Sie die richtigen Techniken ein.
- Verhalten Sie sich sportlich.

SIE HABEN EINE GEHIRNERSCHÜTTERUNG - WAS JETZT?

- **Teilen Sie die Symptome mit:** Wenden Sie sich an einen Trainer, Sportmediziner, oder an die Eltern, wenn Sie bei einem Sportler eine Gehirnerschütterung vermuten
- **Lassen Sie sich untersuchen:** Nur ein fachlich qualifizierter Mediziner, der Erfahrungen mit Gehirnerschütterungen und deren Behandlung hat, kann feststellen, ob eine Gehirnerschütterung vorliegt und ob es in Ordnung ist, den Sport wieder aufzunehmen.
- **Gönnen Sie sich viel Ruhe:** Sofort nachdem Sie sich eine Gehirnerschütterung zugezogen haben, ist Ruhen angesagt. Das beinhaltet regelmäßigen Schlaf und das Vermeiden von Aktivitäten, die sehr viel Konzentration verlangen.
- **Nehmen Sie sich für die Erholungszeit:** Es ist wichtig sich für die Erholungszeit einzuräumen. Eine weitere Gehirnerschütterung während des Heilungsprozesses des Gehirns, kann zu gesundheitlichen Langzeitfolgen oder in seltenen Fällen sogar zum Tode führen.
- **Gehen Sie es anfangs langsam an:** Nachdem der Arzt oder Sportmediziner seine Zustimmung gegeben hat, die sportlichen Aktivitäten wieder aufzunehmen, sollte ein Sportler nicht sofort zu hundert Prozent starten. Der Sportmediziner wird mit dem Sportler einen sicheren Plan für den schrittweise erfolgenden Wiedereinstieg in die Sportaktivitäten erarbeiten.
- **Sprechen Sie Bedenken an:** Sollte es Bedenken geben, dann zögern Sie nicht, diese einer medizinischen Fachkraft (Sportmediziner, Arzt usw.) vorzutragen.

Quellen: NATA, Sanford Orthopedic Sports Medicine, Center for Disease Control and Prevention, Heads Up Concussion, Fifth Annual Youth Sports Safety Summit

Illustration von: Thinkstock/ bakhtiar_zein

Infografik mit freundlicher Genehmigung der National Athletic Trainers' Association

DIE WARNSIGNALE KENNEN

- KANN NICHT AUFGEWECKT WERDEN
- WIEDERHOLTES ERBRECHEN

- UNDEUTLICHE SPRACHE
- MENSCHEN ODER ORTE KÖNNEN NICHT ERKANNT WERDEN



- SICH VERSCHLIMMERENDE KOPFSCHMERZEN
- KRÄMPFE



- SIEHT WENIGER AUFMERKSAM AUS
- GLEICHGEWICHTS-PROBLEME



- SCHWINDELGEFÜHL

- VERSTÄRKTE VERWIRRUNG UND REIZBARKEIT
- BEWUSSTLOSIGKEIT
- SCHWÄCHE ODER TAUBHEITSGEFÜHL IN DEN ARMEN ODER BEINEN
- UNGEWÖHNLICHE VERHALTENSÄNDERUNG



- EMPFINDET LICHT UND LÄRM ALS STÖREND
- VERLANGSAMTE REAKTIONSZEIT
- SCHLAFSTÖRUNGEN