

뇌진탕 개요

뇌진탕에 대한 관심이 많아지면서,

“혹은 “중이 울리는 것”으로 생각하지는 않게 됐다. 뇌진탕의 증상, 치료, 예방을 더 잘 이해함으로써, 어린 운동 선수들을 보호하자.

- 뇌진탕은 “의식의 손상을 수반할 수도 있고 수반하지 않을 수도 있는, 외상으로 인해 유발된 정신적 상태의 변화”로 정의된다.
- 이는 머리에 대한 부딪침, 타격, 충격이나 머리와 뇌를 빠르게 앞뒤로 움직이게 하는 몸체의 타격에 의해 야기될 수 있다.
- 뇌진탕의 징조와 증세는 즉각 나타날 수도 있고, 부상 이후 며칠, 심하면 몇 주 후에야 나타날 수도 있다.

운동장에서 안전하게 있는 방법

- 모든 헬멧과 안전 장구가 해당 종목의 것이고, 잘 맞으며, 업계 표준에 따라 만들어졌는지 확인한다.
- 스포츠 안전 규칙을 따르고 적절한 기법을 구사한다.
- 훌륭한 스포츠맨십을 구사한다.

뇌진탕이 생기면 어떻게 하는가?

- 증상을 보고한다: 선수가 뇌진탕이 생긴 것으로 의심되면, 코치, 부모, 운동 트레이너에게 보고한다.
- 점검한다: 뇌진탕 관리 경험이 있는 의료 전문가만이 뇌진탕 발생 여부와 운동을 계속해도 좋은지 판정할 수 있다.
- 충분히 휴식한다: 뇌진탕이 지속되면 즉시 휴식이 권장된다. 여기에는 정기적인 취침 방식을 지키고, 많이 집중해야 하는 활동을 회피하는 것이 포함된다.
- 회복할 시간을 준다: 치유할 시간을 할당하는 것이 중요하다. 뇌가 치유되는 동안 또 뇌진탕이 일어나면 장기적인 문제를 야기하거나, 많지 않은 경우에는 사망을 유발할 수도 있다.
- 처음에는 신중하게 한다: 의사나 운동 트레이너가 활동에 복귀해도 좋다고 해도, 선수는 한번에 즉시 원상태로 돌아가려 하면 안 된다. 운동 트레이너가 선수와 함께 운동에 점진적으로 복귀하는 안전한 계획을 수립할 것이다.
- 근심을 다룬다: 근심이 있다면, 이를 즉시 의료 제공자(운동 트레이너, 의사 등)에게 알린다.

자료: NATA, 샌포드 정형 스포츠 의학, 질병 관리 및 예방 센터, 헤즈업 킥커션, 제5차 연간 청년 스포츠 안전 서밋

그림: Thinkstock/ bakhtiar_zein
인포그래픽: 전국 운동 트레이너 협회 제공

적신호 알기

- 깨울 수 없음
- 반복되는 구토
- 불분명한 말
- 사람이나 장소를 인식하지 못 함



- 두통의 악화
- 주의력이 떨어져 보임

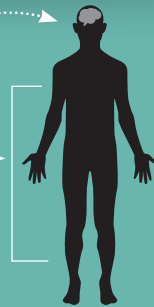


- 균형 문제
- 어지러움



- 발작

- 혼돈 혹은 과민성 증대
- 의식 상실
- 팔이나 다리의 무기력 혹은 마비
- 팔이나 다리의 무기력 혹은 마비 특이한 행동 변화



- 빛이나 소음에 신경 씀
- 반응 시간 저하
- 수면 문제