

CRT 5[©]

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



Støttet av



GJENKJENNE HJERNERYSTELSE – TA UT AV SPILL

Støt mot hodet kan føre til alvorlig og potensielt dødelig hjerneskada. Hvis det er mistanke om hjernerystelse, skal Concussion Recognition Tool 5 (CRT5) brukes som et hjelpemiddel for å gjenkjenne hjernerystelse. Det er ikke laget for å stille diagnosen hjernerystelse.

TRINN 1: RØDE FLAGG – RING 113

Hvis man etter en skade observerer, eller utøveren melder fra om, ETT ELLER FLERE av følgende symptomer eller tegn, skal spilleren tas ut av spill/konkurranse/ trening umiddelbart. Hvis autorisert helsepersonell ikke er tilgjengelig, skal ambulanse tilkalles for å få en øyeblikkelig medisinsk vurdering.

- Smertefull eller øm nakke
- Dobbeltsyn
- Svakheter eller prikking / brennende følelse i armer eller bein
- Kraftig eller forverret hodepine
- Anfall ev. med krampes
- Tap av bevissthet
- Fallende bevissthetsnivå
- Oppkast
- Stadig mer rastløs, urolig eller voldsom

Husk:

- I alle situasjoner må de grunnleggende førstehjelpsprinsippene følges (luftveier, pust, sirkulasjon (ABC-metoden)).
- Viktig å vurdere om det er en ryggmargsskada.
- Ikke forsøk å flytte på utøveren (med mindre dette er nødvendig for å etablere frie luftveier) hvis du ikke er kvalifisert for dette.
- Ikke ta av hjelm eller annet utstyr hvis du ikke har fått opplæring i hvordan du skal gjøre dette riktig.

Hvis det ikke er noen "røde flagg", bør vurderingen av mulig hjernerystelse fortsette med følgende trinn:

TRINN 2: OBSERVERBARE TEGN

Synlige tegn som kan tyde på en hjernerystelse inkluderer:

- Ligger ubevegelig på banen
- Desorientert eller forvirret eller klarer ikke å svare skikkelig på spørsmål
- Bruker tid på å komme seg opp etter et direkte eller indirekte støt mot hodet
- Tomt eller fraværende blikk
- Ansiktsskader etter støt mot hodet
- Problemer med balanse/ gange, motorisk ukoordinert, snubler, langsomme tunge bevegelser

TRINN 3: SYMPTOMER

- Hodepine
- "Trykk i hodet"
- Balanseproblemer
- Kvalme eller oppkast
- Døsighet
- Svimmelhet
- Tåkesyn
- Følsom for lys
- Følsom for lyd
- Tretthet, lite energi
- "Følelse av at alt ikke er ok"
- Mer emosjonell
- Mer irriterbar
- Nedstemthet
- Nervøsitet eller engstelse
- Nakkesmerter
- Konsentrasjonsvansker
- Hukommelsesvansker
- Følelse av at ting går sakte
- Følelse av å være "i ørska"

TRINN 4: HUKOMMELSESVURDERING

(HOS UTØVERE ELDRE ENN 12 ÅR)

Hvis utøveren ikke klarer å svare riktig på disse spørsmålene (tilpasses for hver idrett), kan dette være tegn på hjernerystelse:

- "Hvilken bane spiller vi på i dag?"
- "Hvilken omgang er det nå?"
- "Hvem scored sist i denne kampen?"
- "Hvilket lag spilte du mot sist uke/kamp?"
- "Yant laget ditt sist kamp?"

Utøvere med mulig hjernerystelse skal:

- Ikke være alene i starten (i alle fall ikke de første 1–2 timene).
- Ikke drikke alkohol.
- Ikke bruke rusmidler og/eller reseptbelagte legemidler.
- Ikke dra hjem alene. De må være sammen med en ansvarlig voksen.
- Ikke kjøre et motorisert kjøretøy før dette er klart av helsepersonell.

CRT5 kan kopieres fritt i sin nåværende form og distribueres til privatpersoner, lag, grupper og organisasjoner. Bearbeidelser eller reproduksjon i digitale formater må godkjennes av Concussion in Sport Group. Det skal ikke endres på noen måte, markedsføres som nytt varemerke eller selges kommersielt.

ENHVER UTØVER MED MISTANKE OM HJERNERYSTELSE SKAL UMIDDELBART TAS UT AV SPILL. HAN/HUN SKAL IKKE FORTSETTE SPILLET FØR EN MEDISINSK UNDERSØKELSE ER UTFØRT, SELV OM SYMPTOMENE FORSVINNER.