

HERSENSCHUDDING: HERKEN DIRECT WAT ER MIS IS!

Informatie mede mogelijk gemaakt door KNVB

ALARMSYMPTOMEN

- Buiten bewustzijn raken (> 1 minuut)
- Nekpijn
- Dubbel zien
- Zwakte, tintelingen of brandend gevoel in armen of benen
- Ernstige of fors toenemende hoofdpijn
- Epileptische aanvallen/stuip-trekkingen (ongecontroleerde, schokkige of verkrampte bewegingen)
- Verwardheid, niet aanspreekbaar zijn
- Overgeven

Speler direct wisselen

Spoedverwijzing naar ziekenhuis gebruik makend van een ambulance, bel 112!

In ziekenhuis: beoordeling noodzaak van specialistisch neurologisch onderzoek

Bij twijfel altijd een arts raadplegen of 112 bellen

TEKENEN DIE KUNNEN WIJZEN OP EEN HERSENSCHUDDING

- Bewegingloos op het speelveld liggen
- Langzaam opstaan na een directe of indirecte klap op het hoofd
- Desoriëntatie of verwarring, geen goede antwoorden op vragen
- Afwezige blik
- Balans- of coördinatiestoornissen
- Zichtbaar letsel aan het hoofd

KLACHTEN/SYMPTOMEN VAN EEN HERSENSCHUDDING

- Verward/niet helder gevoel
- Misselijkheid
- Evenwichtsproblemen of duizeligheid
- Dubbel of slecht zicht
- Hoofdpijn of drukkend gevoel in het hoofd
- Extra gevoeligheid voor licht of geluid
- Ongewone gedragsverandering (bijv. boos of agressief reageren)
- Concentratiestoornissen
- Geheugenstoornissen

ONDERSTEUNENDE VRAGEN

Stel de volgende vragen om een indruk te krijgen van de hersenfuncties van de speler:

- Weet je wat er met je is gebeurd?
- Tegen wie spelen we nu?
- In welke maand zitten we?
- Welke dag is het?
- Wat is de stand van de wedstrijd?
- Tegen wie speelden we de vorige wedstrijd?
- Herhaal de volgende drie woorden: groen, mandarijn, trui
- 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), 3814 (4183 is correcte antwoord)

Kun je de drie woorden noemen die je eerder in de test moest herhalen? (antwoord: groen, mandarijn, trui)

Een fout kan wijzen op een hersenschudding

ADVIES

Symptomen zonder bewustzijnsverlies

A. Symptomen gedurende enkele seconden, maar nu klachtenvrij en adequaat reagerend

> Sporthervatting is mogelijk, maar begeleiding dient sporter in de gaten te houden voor klachten/symptomen van een hersenschudding

B. Symptomen van hersenschudding verdwijnend binnen 15 minuten

> Speler wisselen en niet terug laten keren in de wedstrijd. Begeleiding dient speler in de gaten te houden

C. Symptomen van hersenschudding langer durend dan 15 minuten

> Speler wisselen en laten beoordelen door een arts. Geen sporthervatting voordat een arts zegt dat het weer kan

Symptomen en kortdurend (< 1 minuut) bewustzijnsverlies

> Bij alarm symptomen spoedverwijzing naar ziekenhuis met ambulance, bel 112

> Bij afwezigheid van alarmsymptomen reguliere verwijzing naar ziekenhuis waarbij ambulance niet per se noodzakelijk is. Speler niet zelf laten deelnemen aan het verkeer

RICHTLIJNEN VOOR HANDELEN

Symptomen van een hersenschudding kunnen verergeren bij inspanning. De speler mag niet dezelfde dag terugkeren in de sport!

Adviezen voor thuis

- Doe rustig aan
- Beperk schermtijd (telefoon, tablet, computer, TV)
- Drink geen alcohol
- Bestuur geen voertuig
- Raadpleeg bij het optreden van alarmsymptomen altijd met spoed een arts of bel 112!
- Niet sporten tot een arts zegt dat het weer kan

Richtlijnen voor terugkeer in de sport, vind je op: www.knhb.nl/medisch