

## Patientenmerkblatt

### Chirurgie

### Return to Sport nach Hirnerschütterung

Sie wurden bei uns wegen einer Hirnerschütterung untersucht und behandelt. Obwohl bei einer Hirnerschütterung keine radiologisch nachweisbaren Schäden im Hirn bestehen, handelt es sich um eine ernsthafte Verletzung des zentralen Nervensystems. Die Symptome sind bei verschiedenen Patienten sehr unterschiedlich: Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Seh- und Hörstörung, Licht- und Lärmempfindlichkeit, Nebelgefühl, rasche Ermüdung, Konzentrationsstörungen und psychische Labilität können auftreten.

Für Sie stellt sich die Frage, wie Sie ihre sportlichen Aktivitäten wiederaufnehmen dürfen und können. Wir schlagen Ihnen dazu ein Stufenschema vor, wie es heute im Spitzensport gebräuchlich ist. **Die nächste Stufe darf erst begonnen werden, wenn Sie auf der vorhergehenden Stufe völlig symptomfrei sind. Treten Symptome auf, müssen Sie auf der Stufe für einen weiteren Tag verbleiben, oder entsprechend länger. Jede Stufe dauert mindestens 24 Stunden!**

Insbesondere bei Kontakt- und Mannschaftssportarten aber auch im alpinen Ski- und Snowboardsport sind Sie gefährdet, einen zweiten Schlag – einen sogenannten „second impact“ – zu erleiden. Ein solcher ist in dieser Phase des Aufbaus unbedingt zu vermeiden!

#### Stufenprotokoll – Return to Sport

<b>Stufe 1</b>	<b>Ruhe, Sportverbot</b> Ruhe, Schlaf, Liegen, Meiden von visuellen Reizen wie Lesen, Computer oder TV. Dauert bis völlig symptomfrei.	Stufe beendet am:
<b>Stufe 2</b>	<b>Leichtes Training „Aerob“</b> Leichtes Ausdauertraining, z.B. 15 Min. Fahrradergometer. Kein Jogging wegen der Erschütterung.	Stufe beendet am:
<b>Stufe 3</b>	<b>Sportspezifisches Intervalltraining</b> Sogenannter „Antastversuch“ mit kurzen sportartenspezifischen Einheiten. Vorsichtiges freies Skifahren. Kurze Jogging-Einheiten. Krafttraining und technisches Training sind nun möglich.	Stufe beendet am:
<b>Stufe 4</b>	<b>Mannschaftstraining ohne Körperkontakt</b> Teilnahme an einem Mannschaftstraining ohne Körperkontakt. Technisches Training Ski/Snowboard. Keine Kickersprünge!	Stufe beendet am:
<b>Stufe 5</b>	<b>Normales Mannschaftstraining</b> Teilnahme an einem Mannschaftstraining. Kickersprünge nur bei absoluter Symptomfreiheit. Erst bei vollständiger Beschwerdefreiheit Übergang auf Stufe 6!	Stufe beendet am:
<b>Stufe 6</b>	<b>Wettkampf</b> Erste Teilnahme an einem Wettkampf nach Durchlauf der vorhergehenden Stufen ohne Symptome!	Erreicht am:

Wir wünschen Ihnen eine gute Besserung!

Ihr Spital Davos Team