

# HJERNERYSTELSESGENKENDEREN

## CONCUSSION RECOGNITION TOOL 5 - dansk oversættelse

### Hjælp til at identificere hjernerystelse hos børn, unge og voksne.

Dansk Idrætsmedicinsk Selskab, Dansk Selskab for Sportsfysioterapi og Danmarks Idrætsforbund anbefaler brugen af Hjernerystelsesgenkenderen udarbejdet af Concussion in Sport Group 2017.

#### Identificer og fjern

Hovedtraumer kan være forbundet med alvorlig hjerneskade. Hjernerystelsesgenkenderen kan anvendes til at identificere formodet hjernerystelse. Den kan ikke anvendes til diagnosticering af hjernerystelse.

### TRIN 1: FARESIGNALER - RING EFTER AMBULANCE

Hvis der efter en skade er mistanke om, eller der observeres en eller flere af følgende symptomer eller klager, skal idrætsudøveren sikkert og straks fjernes fra kamp/træning. Hvis der ikke er en læge eller fysioterapeut til stede, tilkaldes en ambulance:

- Nakkesmerte eller -ømhed
- Svær eller tiltagende hovedpine
- Påvirket bevidsthedsniveau
- Dobbeltsyn
- Anfald eller krampe
- Opkastning
- Svaghed eller snurren/brændende fornemmelse i arme eller ben
- Tab af bevidsthed
- Tiltagende rastløs, ophidset eller irriteret

#### Husk:

- De basale førstehjælpsregler (fare, respons, luftveje, vejtrækning, kredsløb/hjerte) skal altid følges.
- Vurdering af, om der er mulig skade på rygsøjlen, er yderst vigtig.
- Forsøg ikke at flytte på idrætsudøveren (andet end for at skabe frie luftveje) medmindre du er uddannet til at kunne gøre dette.
- Fjern ikke hjelm eller andet udstyr medmindre du er uddannet til at kunne gøre dette sikkert.

Hvis der ikke findes nogen faresignaler, anvendes følgende trin for identifikation af mulig hjernerystelse:

### TRIN 2: OBSERVERBARE TEGN

Synlige tegn på mulig hjernerystelse:

- Ligger ubevægelig på jorden eller ude af stand til at besvare spørgsmål ordentligt
- Ukoordinerede bevægelser. Snublende, langsomme, besværede bevægelser.
- Længe om at komme op efter direkte eller indirekte slag mod hovedet
- Blankt eller fjernt blik
- Ansigtsskader efter hovedtraume
- Balance- eller gangbesvær.

### TRIN 3: SYMPTOMER

- Hovedpine
- Sløret syn
- Mere emotionel
- Koncentrationsbesvær
- "Trykken i hovedet"
- Lysfølsomhed
- Mere irriteret
- Hukommelsesbesvær
- Balanceproblemer
- Lydfølsomhed
- Tristhed
- Følelse af at være sløv
- Kvalme eller opkast
- Træthed eller energiforladt
- Nervøs eller angst
- Følelse af at være omtåget
- Døsighed
- Utilpashed
- Nakkesmerter

### TRIN 4: VURDERING AF HUKOMMELSE

(IDRÆTSUDØVERE OVER 12 ÅR)

Hvis idrætsudøveren ikke er i stand til at svare på følgende spørgsmål (tilpasset den enkelte sport), kan det være tegn på en hjernerystelse:

- "Hvor spiller vi henne i dag?"
- "Hvilket hold spillede du mod sidste uge/kamp?"
- "Hvilken halvleg er vi i?"
- "Vandt dit hold den sidste kamp?"
- "Hvem scorede sidst i kampen?"

### Idrætsudøvere med formodet hjernerystelse bør:

- Være under opsyn i timerne efter (mindst de første 1-2 timer).
- Ikke drikke alkohol.
- Ikke indtage håndkøbs- eller receptpligtig medicin.
- Ikke sendes alene hjem. De bør være under opsyn af en ansvarlig voksen.
- Ikke føre et motorkøretøj før lægen har givet lov.

**ENHVER IDRÆTSUDØVER MED FORMODET HJERNERYSTELSE SKAL STRAKS FJERNES FRA TRÆNING ELLER KAMP OG MÅ IKKE VENDE TILBAGE FØR VEDKOMMENDE HAR VÆRET TILSET AF EN LÆGE, OGSÅ SELVOM SYMPTOMERNE OPHØRER.**

