

Hersenenletsel

Wat is het?

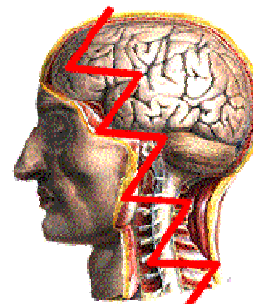
Hersenenletsel is een van de ernstigste vormen van lichamelijk letsel, omdat de hersenen een centrale functie hebben in het functioneren van het bewegingsapparaat en zenuwstelsel. Letsel aan de hersenen kan voor deze functies ernstige gevolgen hebben voor korte duur maar ook op lange termijn. In sommige gevallen kan hersenenletsel zelfs fatale gevolgen hebben.

Waar moet de begeleider/trainer/verzorger alert op zijn bij de sporter op het moment van het trauma:

- Buiten bewustzijn raken (ook al is het maar kort)
- Verdooft, suf of duizelig optreden
- Verward gedrag
- Traag beantwoorden van vragen
- Ongecoördineerde of onhandige bewegingen
- Vergeetachtigheid
- Scoort slecht op de onderstaand beschreven oriëntatietesten/concentratietesten

Wat zijn de klachten van de sporter op het moment van het trauma:

- Verward, niet helder gevoel
- Misselijkheid
- Evenwichtsproblemen of duizeligheid
- Dubbel of slecht zien
- Hoofdpijn
- Extra gevoelig voor licht en geluid



Mocht de sporter één van deze symptomen vertonen dan mag hij pas weer sporten als deze symptomen geheel verdwenen zijn.

Na het traumamoment zijn er verschillende testen en vragen die men moet gebruiken om de ernst van de situatie te kunnen beoordelen:

Oriëntatie

- Bij welke club ben je?
- In welke stad zijn we?
- Hoe heet de tegenstander?
- In welke maand zitten we?
- Welke dag is het?

Geheugen

- Wat was de stand van de wedstrijd voor de klap?
- Welke positie speel je?
- Weet je wat er is gebeurd?
- Herhaal de volgende drie woorden geel, vlag, groen.

Concentratie

- Noem de dagen van de week van achteren naar voren en start met vandaag
- Herhaal de volgende nummers achterwaarts 63 (antwoord 36) en 419 (antwoord 914)

Er is een indeling van letsel om de ernst te kunnen bepalen en om te kijken of het verantwoord is de sporter zijn inspanning weer te laten hervatten:

Graad 1

- Verwardheid gedurende enkele seconden
- Symptomen van hersenschudding verdwijnen binnen 15 minuten
- Symptomen van hersenschudding duren langer dan 15 minuten

Graad 2

- Korter dan 5 minuten buiten bewustzijn en/of geheugenverlies korter dan 30 minuten

Graad 3

- Bewustzijnsverlies langer dan 5 minuten en/of geheugenverlies langer dan 30 minuten

Wekadvies

Wekadvies houdt in dat de sporter elk uur wakker gemaakt moet worden en gecontroleerd moet worden op oriëntatie, geheugen en concentratie. Dit wekadvis geldt gedurende de eerste 24 uur na het traumamoment, dus ook s'nachts. Als er een verslechtering optreedt dan dient men direct contact op te nemen met de (waarnemend) huisarts.

Bij twijfel over de ernst van de hersenschudding altijd een (huis)arts raadplegen of 112 bellen.

Terugkeer in de wedstrijd is mogelijk
Terugkeer in de wedstrijd is mogelijk, echter dient de sporter nauwlettend in de gaten gehouden te worden
Sporter wisselen en blijven observeren in kleedkamer
Wekbeleid toepassen, huisarts waarschuwen

Sporter wisselen en blijven observeren in kleedkamer
Wekbeleid toepassen, huisarts waarschuwen

Sporter laten liggen (i.v.m. mogelijk nekletsel)
Transport naar ziekenhuis per ambulance