

NAME/VORNAME:



Geb.datum.:

Datum der Gehirnerschütterung/Unfall: \_\_\_\_\_ Anzahl der Gehirnerschütterungen, inklusiv der Aktuellen: \_\_\_\_\_

Die stufenweise, belastungsangepasste Rückkehr in den Sport ist eine grosse Herausforderung für den Athlet, dessen Trainer und Betreuer.

Wichtig dabei ist, dass jede Belastungsstufe absolute beschwerde- und symptomfrei durchschritten werden kann. Die Symptome sind sehr individuell und verschieden und können letztlich nur vom Verletzten selbst ehrlich angegeben werden: Nebelgefühl, Kopfweg, Koordinationsstörungen, Schwindel, Übelkeit, schnelle geistige oder körperliche Ermüdung, Konzentrationsstörungen, Licht-/Lärmempfindlichkeit, Seh- oder Hörstörungen, psychische Labilität müssen absolut verschwunden sein, bevor der Verletzte jeweils am Folgetag im Stufenprogramm hochklettert.

Bei noch immer vorhandenen oder wieder auftretenden Symptomen (bedeutet, dass sich das Hirn noch nicht ganz regeneriert hat und die angesetzte Belastung noch nicht erträgt) nie mit der Belastung steigern oder einen neuen Schlag gegen den Kopf riskieren. Ein zweiter Schlag (= second impact) kann in dieser Phase zu einer tödlichen Hirnswellung führen!

Der Return-To-Play braucht manchmal viel Geduld und auch die Stärke einen vermeintlichen Rückschritt einzugestehen und sich so vor bleibenden Hirnschädigungen/-defiziten zu schützen.

Visum durch (Eltern/Trainer/Betreuer)

		STUFEN – AUFBAUPROGRAMM RTP (Return-To-Play)		DATUM	VISUM
		<b>RETURN – TO – PLAY</b>  Grundsatz: Der Athlet verbleibt immer mindestens 1 Tag beschwerdefrei auf derselben Belastungsstufe.	<b>STUFE 1</b>	<b>RUHE, SPORTVERBOT</b> Bis zum vollständigen Verschwinden aller Symptome. Am Besten Schlaf, keinerlei geistige Arbeiten/Belastungen. <b>Erst bei vollständiger Beschwerdefreiheit Übergang am folgenden Tag zur Stufe 2 !</b>	
<b>STUFE 2</b>	<b>Leichtes, kurzes AEROBES TRAINING</b> Leichte Herzkreislaufbelastung, z.B. Hometrainer 15 Minuten mit Puls 125. Eher kein Laufsport wegen Rüttelbewegung für den Kopf. <b>Erst bei vollständiger Beschwerdefreiheit Übergang am folgenden Tag zur Stufe 3 !</b> <b>Bei Wiederauftreten von Beschwerden Verbleib auf dieser Stufe auch am Folgetag.</b>				
<b>STUFE 3</b>	<b>SPORTSPEZIFISCHES TRAINING</b> Als erster Antastversuch an Intervallbelastung soll unter Aufsicht nach dem Aufwärmen ein "HÜRLIMANN" (Linienisprint) durchgeführt werden. Danach ist bei erfolgreichem Absolvieren ein technisches und leichtes Krafttraining zusätzlich erlaubt. <b>Erst bei vollständiger Beschwerdefreiheit Übergang am folgenden Tag zur Stufe 4 !</b> <b>Bei Wiederauftreten von Beschwerden Verbleib auf dieser Stufe auch am Folgetag.</b>				
<b>STUFE 4</b>	<b>MANNSCHAFTSTRAINING OHNE KÖRPERKONTAKT</b> Teilnahme am normalen Mannschaftstraining, aber ohne jeglichen Körperkontakt (Trage ein "gelbes" Leibchen, Information an die Mitspieler) <b>Erst bei vollständiger Beschwerdefreiheit Übergang am folgenden Tag zur Stufe 5 !</b> <b>Bei Wiederauftreten von Beschwerden Verbleib auf dieser Stufe (evtl. Stufe 3) auch am Folgetag.</b>				
<b>STUFE 5</b>	<b>NORMALES MANNSCHAFTSTRAINING</b> Teilnahme an einem normalen Mannschaftstraining, allenfalls noch spezielle Intervalleinheiten mit dem Trainer am Schluss. <b>Erst bei vollständiger Beschwerdefreiheit Übergang am folgenden Tag matchbereit !</b> <b>Bei Wiederauftreten von Beschwerden Verbleib auf dieser Stufe auch am Folgetag.</b>				
<b>STUFE 6</b>	<b>MATCH</b> Match möglich, bei Auftreten von Symptomen sofort abbrechen. <b>Es vergehen also vom Tag des Unfalles immer mindestens 6 Tage bis zur Matchfähigkeit!!</b>				