

Der BandenCHECK-UP

Nach einem Schlag gegen den Kopf oder gegen den Körper mit Beschleunigungstrauma der Halswirbelsäule ist der Spieler vom Spielfeld zu nehmen und bezüglich einer möglichen Hirnerschütterung zu beurteilen.

Zeichen und Symptome, welche in der ersten Phase nach einer Hirnerschütterung zu verzeichnen sind:

Zeichen, welche von den **BETREUERN** beobachtet werden können:

- wirkt benommen, abwesend, verlangsamt
- weiss nicht, was er tun soll, wirkt verwirrt
- "ist nicht im Spiel", "leere Augen"
- Bewegt sich ungeschickt, auffällig, unkoordiniert
- Ist verlangsamt im Ansprechen
- Vergisst den Spielstand, Gegner etc.
- Hat Bewusstseinsstörungen (auch nur sehr kurzfristig) oder Bewusstseinsverlust und/oder Gedächtnisverlust für Unfall (Amnesie)
- Verändertes Benehmen

Symptome,

welche der **SPIELER** berichtet:

(oft liegen nur wenige Symptome vor, z.B. Nebelgefühl, Kopfweg, "weiche Knie")

- Kopfweg
- Übelkeit
- "Glockenläuten"
- Schwindelgefühl, Nebel
- Gleichgewichts-/Koordinationsstörungen
- Sehstörungen (Blitze, Sterne, Doppelbilder)
- "Nebel-" oder "Hauben"gefühl
- Lähmende Trägheit, Verlangsamung
- Licht- / Lärmempfindlichkeit
- Konzentrations- od. Erinnerungsstörungen
- Müdigkeit

Bemerkung:

Es braucht keine Bewusstlosigkeit oder Erbrechen für die Diagnose einer Hirnerschütterung!

Achte auf Bewusstseins-VERÄNDERUNGEN („nicht ganz da“, komisches Gefühl, visuelle Störungen, Konzentrationsstörungen, Koordinationsstörungen, leerer Blick) und handle im Zweifelsfall immer zugunsten der Gesundheit!

Ein zweiter Schlag kann nach frischem Trauma katastrophale Folgen haben.

OnField – Testing (obligatorisch)

Orientation:	korrekt	falsch
In welcher Eishalle befindest Du Dich?		
In welcher Stadt ?		
Wie heisst der Gegner ?		
Welchen Monat haben wir ?		
Welcher Wochentag ?		
Erinnerungsvermögen:		
Wiederhole folgende 3 Wörter: Mädchen - Hund - Wiese		
Woran erinnerst Du Dich noch vor dem Unfallgeschehen?		
Es war Dir NICHT schwarz vor Augen beim Unfall (Bewusstlosigkeitserfragung)		
Wie war der Spielstand vor dem Unfallgeschehen?		
Erinnerst Du Dich an den Unfall?		
Konzentrationsvermögen:		
Zähle die Wochentage ab heute rückwärts auf		
Wiederhole folgende Zahlen rückwärts: 36 (korrekte Antwort 63), 469 (korrekte Antwort: 964)		
Koordination:		
TANDEM-TEST*	<5Fehler	>5
* Rechtshänder: Stelle Dich ohne Schlittschuhe mit dem linken Fuss vor den rechten (Ferse links an Zehen rechts), Hände in den Hüften abgestützt, schliesse die Augen und bleibe 20 Sekunden ruhig stehen. Fehler (Fuss verschieben, Handpositionsveränderungen, Augen öffnen, weite Ausweichbewegung mit dem Becken) werden gezählt. Bei Fehler Zeit anhalten, Ausgangsposition schnell wieder einnehmen und Zeit weiterlaufen lassen. Linkshänder stellen den rechten Fuss vor den linken).		
Nochmals Erinnerungsvermögen:		
Zähle nochmals die 3 zu merkenden Worte von vorher auf (Mädchen – Hund - Wiese)		
TOTAL SCORE (Abbruch Sport bei mehr als 1 Fehler)		

Bemerkung:

Die Beantwortung dieser Fragen bedarf einer Mindestleistung der Hirnfunktionen (ab ca. 12 Jahren) und Fehler sind sehr verdächtig auf eine Störung im Sinne einer Hirnerschütterung und führen. Wiederhole dann den Test nach einer halben Stunde.

BE SMART: Bei geringstem Verdacht auf eine Hirnerschütterung sofort den Sport abbrechen und eine medizinische Abklärung einleiten.

SIHA Taskforce Concussion: "Der BandenCHECK-UP"

Dieses Bandenmerkblatt soll helfen Hirnerschütterungsoffer schnell zu identifizieren und eine korrekte Behandlung einzuleiten. Es soll auf den Spielerbänken und Garderoben und in Betreuerkoffern verfügbar sein.