

# Help! Hoe herken ik een hersenschudding?\*

## Een hulpmiddel om hersenschuddingen te helpen herkennen.

\*Dit document is gebaseerd op de Concussion Recognition Tool 5©, opgesteld door de Concussion in Sport Group 2017, en opgemaakt in overleg met de expertengroep van het Impact op het hoofd project.



## Vuistregel: Herkennen en stopzetten

Een hoofdimpact kan aanleiding geven tot een ernstig, en potentieel fataal, hersenletsel. Dit hulpmiddel dient gebruikt te worden om potentiële hersenschuddingen te herkennen. Het is geen middel om een hersenschuddingen te diagnosticeren.

Elke sporter met een mogelijke hersenschudding MOET de sportactiviteit meteen stopzetten en MOET door een arts onderzocht worden alvorens de activiteit te hervatten, ook wanneer de symptomen en/of klachten verdwijnen. When in doubt, sit them out!

## Een impact op het hoofd of stevige botsing? Doorloop volgende 4 stappen.

### STAP 1. Rode vlaggen! Ga naar de spoedgevallendienst of bel een ambulance

Als één of meerdere van de volgende symptomen of klachten aanwezig zijn na een hoofdimpact, dan heeft de sporter mogelijk een ernstig hersenletsel en moet deze sporter zo snel mogelijk onderzocht worden door een arts! Als er geen arts aanwezig is, breng je de sporter naar de spoedgevallendienst, of je belt een ambulance.

- ▶ Nekpijn
- ▶ Misselijkheid of braken
- ▶ Zwakte of tintelingen in arm of been
- ▶ Stuiptrekkingen
- ▶ Episode van bewustzijnsverlies
- ▶ Toenemende rusteloosheid of prikkelbaarheid
- ▶ Wazig of dubbel zicht
- ▶ Ernstige of toenemende hoofdpijn
- ▶ Achteruitgang van het bewustzijn (suffer of verwarder worden)

## Let op!

- De basisprincipes van eerste hulp moeten altijd worden toegepast (het ABC van EHBO); zorg voor veiligheid, ga de bewustzijns-toestand na, zorg voor open luchtwegen en controleer de ademhaling en hartslag.
- Er kan een nek- of rugletsel aanwezig zijn! Bij hevige nek- of rugpijn en/of tintelingen/gevoelloosheid/krachtverlies in armen of benen, verplaats of verander je de positie van de sporter NIET tenzij de ademhaling in het gedrang komt of je hiervoor bent opgeleid.
- Verwijder de hoofdbescherming of ander materiaal NIET, tenzij je hiervoor bent opgeleid.

Indien er geen rode vlaggen aanwezig zijn, dan ga je over tot de volgende 3 stappen om na te gaan of de sporter een mogelijke hersenschudding heeft.

Als één van de onderstaande tekenen of klachten kan worden vastgesteld en/of de sporter er niet in slaagt om de vijf geheugenvragen juist te beantwoorden dan heeft de sporter mogelijk een hersenschudding.

**De sporter moet het sporten meteen stopzetten en mag de sport pas hervatten na onderzoek door een arts, zelfs als de symptomen verdwijnen.**

### Bovendien mag de sporter

- Initieel niet alleen gelaten worden (eerste 1-2 uren).
- Niet huiswaarts keren zonder begeleiding door een verantwoordelijke volwassene.
- Geen voertuig besturen.
- Geen alcohol drinken of niet voorgeschreven medicatie gebruiken.

## STAP 2. Zichtbare tekenen

Zichtbare aanwijzingen die op een hersenschudding kunnen wijzen;

- Roerloos op het sportterrein blijven liggen
- Niet in staat zijn om adequaat op vragen te antwoorden
- Evenwichts-, gang- of coördinatieproblemen
- Traag rechtkomen na een hoofdimpact
- Gedesoriënteerd of verward zijn
- Aangezichtsletsel na een hoofdtrauma
- Lege of afwezige blik
- Vertraagde bewegingen

## STAP 3. Klachten

Als één of meerdere van de volgende symptomen of klachten aanwezig zijn na een hoofdimpact, dan heeft de sporter mogelijk een ernstig hersenletsel en moet deze sporter zo snel mogelijk onderzocht worden door een arts! Als er geen arts aanwezig is, breng je de sporter naar de spoedgevallendienst, of je belt een ambulance.

- Hoofdpijn
- Wazig zicht
- Emotioneler
- Concentratieproblemen
- Evenwichtsproblemen
- Gevoeligheid voor licht (fotofobie)
- Sneller geïrriteerd
- Geheugenproblemen
- Misselijkheid of braken
- Gevoeligheid voor geluid
- Zich verdrietig voelen
- Zich sloom/slapjes voelen
- Slaperigheid
- Zich nerveus of angstig voelen
- Zich verwaasd voelen
- Vermoeidheid of verminderd energieniveau
- "Iets voelt niet juist"
- Nekpijn
- Duizeligheid
- "Druk in het hoofd voelen"

## STAP 4. Geheugentest (voor sporters > 12 jaar)

Gebruik deze vijf geheugenvragen om de geheugenfunctie van de sporter meteen na de impact te beoordelen. Elk onvermogen om één van deze vragen (gepast geformuleerd voor elke sporttak) correct te beantwoorden kan wijzen op een mogelijke hersenschudding.

- "Waar spelen we vandaag?"
- "Wie scoorde het laatste in dit spel?"
- "Tegen wie of welk team speelde je team vorige wedstrijd?"
- "Welke helft is het nu?"
- "Won je de laatste wedstrijd?"