
Heilahristingur - Heilbrigðisnefnd KSÍ

Leiðbeiningar / Ráðleggingar



Heilahristingur er áverki á heilann (beint eða óbeint) sem veldur truflun í starfsemi hans, sem aftur getur birst okkur margvíslegan hátt sbr. meðvitundarleysi, höfuðverkur, ógleði, svimi, truflun á einbeitingu, svefntruflanir, doði, kvíði ofl. Oftast koma einkenni fljótt fram og lagast fljótt og 80-90% ná sér alveg á 7-10 dögum. Hins vegar geta einkenni staðið yfir mun lengur og ekki komið fram fyrr en nokkru eftir áverkann. Nýr heilahristingur eða nýtt höfuðhögg skömmu eftir höfuðáverka getur haft alvarlegar afleiðingar í för með sér. Mikil og góð hvíld, andleg og líkamleg, er nauðsynleg a.m.k fyrstu dagana eftir heilahristing.

Það er því mjög mikilvægt að taka þessa áverka alvarlega og gefa þeim sem fyrir þeim verða tíma til að ná sér að fullu áður en farið er af stað á ný.

-
1. Leikmaður sem grunur leikur á að hafi hlotið heilahristing skal **tekinn af leikvelli og metinn af lækni**.
 2. Leikmaður skal **ekki settur inná aftur** hafi hann fengið eða grunur leikur á að hann hafi fengið heilahristing
 3. **Læknir** skal ávallt ákveða hvort viðkomandi leikmaður er orðinn leikfær á ný.
 4. Hafi leikmaður hlotið heilahristing skal fara eftir "**Aftur Í Leik (Return To Play)**" leiðbeiningum (1). Sé hann einkennalaus (2) að öllu leiti í uppþröppun álags, skal hann í fyrsta lagi keppa aftur eftir 7 daga (karlar), 10 daga (konur), 30 daga (börn og unglingar **<19 ára**)
 5. Sé Leikmaður með einkenni (2) heilahristinga í 7-10 daga eftir höfuðáverkann skal hafa samband við lækni með reynslu á þessu sviði.
 6. Sérstakrar varúðar skal gætt hjá börnum og unglingum (**<19**) sem fá heilahristing og þeim ávallt vísað til læknis.

(1) Graduated return to play protocol

Athletes should not be returned to play the same day of injury. When returning athletes to play, they should be medically cleared and then follow a stepwise supervised program, with stages of progression.

Rehabilitation stage	Functional exercise at each stage of rehabilitation	Objective of each stage
1. No activity	Symptom limited physical and cognitive rest	Recovery
2. Light aerobic exercise	Walking, swimming or stationary cycling keeping intensity <70% maximum permitted heart rate No resistance training	Increase heart rate
3. Sport-specific exercise	Skating drills in ice hockey, running drills in soccer. No head impact activities	Add movement
4. Non-contact training drills	Progression to more complex training drills, eg, passing drills in football. May start progressive resistant training.	Exercise, coordination and cognitive load
5. Full-contact practice	Following medical clearance participate in normal training activities	Restore confidence and assess functional skills by coaching staff
6. Return to play	Normal game play	

There should be at least 24 hours (or longer) for each stage and if symptoms recur the athlete should rest until they resolve once again and then resume the program at the previous asymptomatic stage. resistance training should only be added in the later stages. If the athlete is symptomatic for more than 10 days, then consultation by a medical practitioner who is expert in the management of concussion, is recommended.

Medical clearance should be given before return to play

McCrorry P, Meeuwisse WH, Aubry M, et al. Br J Sports Med 2013;47:250–258.

(2) Helstu einkenni heilahristings

Höfuðverkur	Líðanin öðruvísi en venjulega "don't feel right"
Prýstingur í höfði	Erfitt með að halda einbeitingu
Ógleði eða uppköst	Minnstruflanir
Svimi	Slappleiki, þreyta og orkuleysi
Verkur í hálsi utanverðum	Rugl (confusion)
Sjóntruflanir / þokusýn	Drafandi (Drowsiness)
Jafnvægistruflun	Svefntruflanir (t.d. erfitt að sofna, mikil svefnþörf)
Ljósfælni	Aukin viðkvæmni (emotional)
Hljóðfælni	Aukinn pirringur (irritability)
Hægari / tregari ("feeling slowed down")	Sorgmæddur / leiður
Eins og allt sé í þoku	Kvíði og taugaveiklun

Leiðbeiningar / ráðleggingar þessar eru settar hér fram til að reyna að koma í veg fyrir alvarlegar afleiðingar höfuðáverka í knattspyrnu. Við höfum því miður séð afrekskonur og menn glíma við afleiðingar þessara áverka í lengri tíma í leik og starfi ásamt því að þurfa að hætta í sínum íþróttagreinum.

Reykjavík, 4.febrúar 2014

Reynir Björnsson

Sveinbjörn Brandsson
