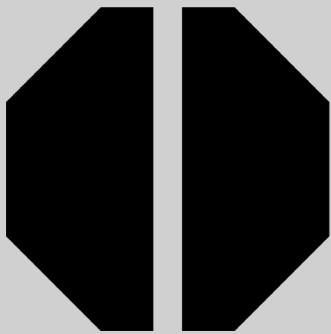


RZĄD ONTARIO

WSTRZAŚNIENIE MÓZGU ŹRÓDŁO O UŚWIADOMIENIU



**ROWAN'S
LAW**

E-KSIĄŻKA: WIEK 15 LAT I WIĘCEJ

Ontario 



Rowan Stringer

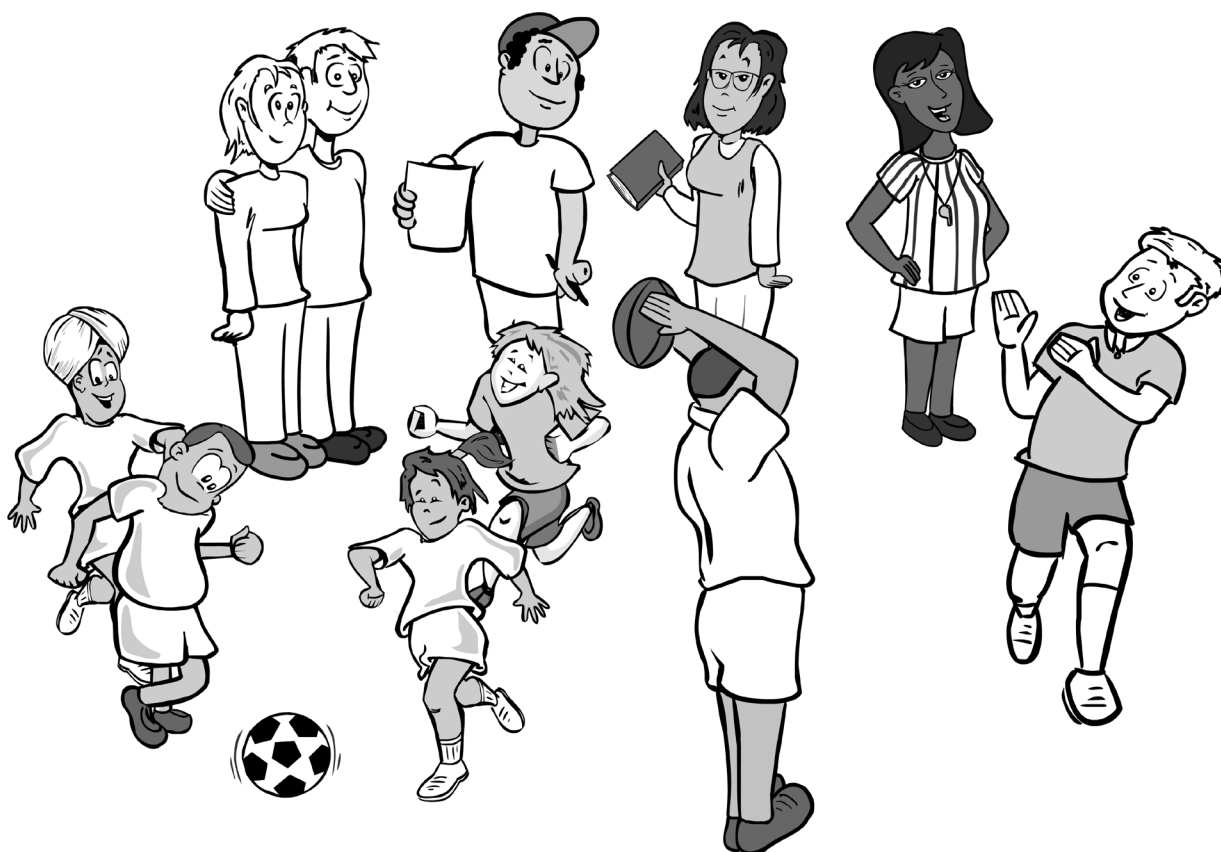
ROWAN'S LAW

Ta e-książka jest częścią serii źródła na temat wstrząśnienia mózgu Rowan's Law. Rowan's Law zostało nazwane dla Rowan Stringer, zawodniczki rugby ze szkoły średniej z Ottawy, która zmarła na wiosnę 2013 roku z powodu stanu znanego jako syndrom drugiego impaktu (spuchnięcie mózgu spowodowane przez późniejszy uraz, który zdarzył się przed wcześniejszym zagojonym urazem). Uważa się, że Rowan doznała trzech wstrząśnień mózgu w ciągu sześciu dni podczas gry w rugby. Miała ona wstrząśnienie mózgu ale nie wiedziała, że jej mózg potrzebował czasu na zagojenie się. Nie wiedzieli też jej rodzice, nauczyciele lub trenerzy.

Intencją tych źródeł nie jest dostarczanie porady medycznej odnośnie opieki medycznej. Aby uzyskać poradę na temat opieki medycznej dla symptomów wstrząśnienia mózgu, proszę skonsultować się z lekarzem lub praktykującą pielęgniarką.

Zapobieganie urazom jest ważne dla utrzymywania ludzi w aktywności w trakcie ich życia. Niektóre urazy są łatwe do zauważenia i leczenia, ale co z urazem wewnątrz głowy? Uszkodzenia mózgu, takie jak wstrząśnienia mózgu, nie pokazują się na zewnątrz i nie są zawsze oczywiste. Nawet kiedy nie możesz widzieć urazu, osoba z wstrząśnięciem mózgu czuje efekty i potrzebuje odpowiedniej opieki aby wyzdrowieć.

To źródło pomoże ci dowiedzieć się więcej o wstrząśnieniach mózgu tak żebyś mógł utrzymywać siebie i innych w aktywności i bezpieczeństwie - bez względu na to, czy jesteś sportowcem, uczniem, rodzicem, trenerem, urzędnikiem lub nauczycielem.



CZYM JEST WSTRZĄŚNIĘCIE MÓZGU?



Wstrząśnięcie mózgu jest urazem mózgu. Można je zobaczyć na prześwietleniu, tomografii komputerowej i rezonansie magnetycznym. Może wy płynąć na to, jak osoba myśli, czuje i zachowuje się.

Jakiegokolwiek uderzenie w głowę, twarz lub szyję może spowodować wstrząśnienie mózgu. Wstrząśnienie mózgu może być również spowodowane przez uderzenie w ciało jeśli siła uderzenia spowoduje, że mózg się poruszy wewnątrz czaszki. Do przykładów zaliczamy uderzenie w głowę piłką lub ciężkie upadnięcie na podłogę.

Wstrząśnięcie mózgu jest poważnym urazem. Podczas gdy skutki są zazwyczaj krótkoterminowe, wstrząśnienie mózgu może prowadzić do długotrwałych symptomów i nawet długotrwałych skutków, takich jak problemy z pamięcią lub depresja.

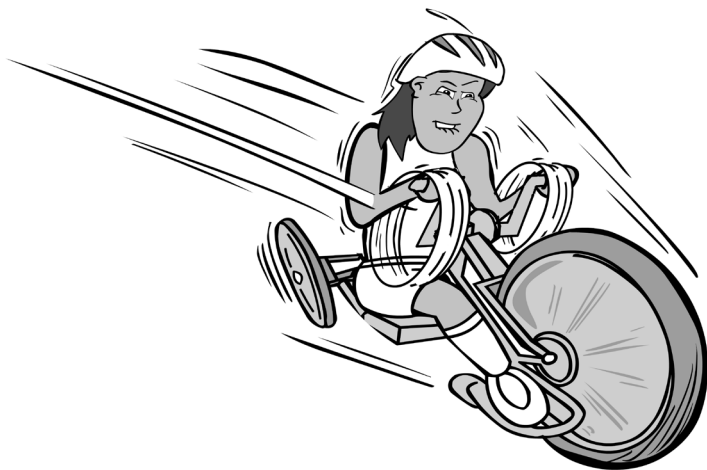


ZAPOBIEGANIE WSTRZĄŚNIĘCIU MÓZGU

Najpierw, wyedukuj się na temat wstrząśnięć mózgu.

Powinieneś/powinnaś także:

- Upewnij się, że Ty/Twoi sportowcy używacie sprzętu, który jest w dobrym stanie, w tym kasków i obuwia;
- Upewnić się, że ty/sportowcy, których nadzorujesz są ubrani w sprzęt sportowy, który jest odpowiednio dopasowany;
- Upewnić się, że ty/twoi sportowcy przestrzegają zasad sportu;



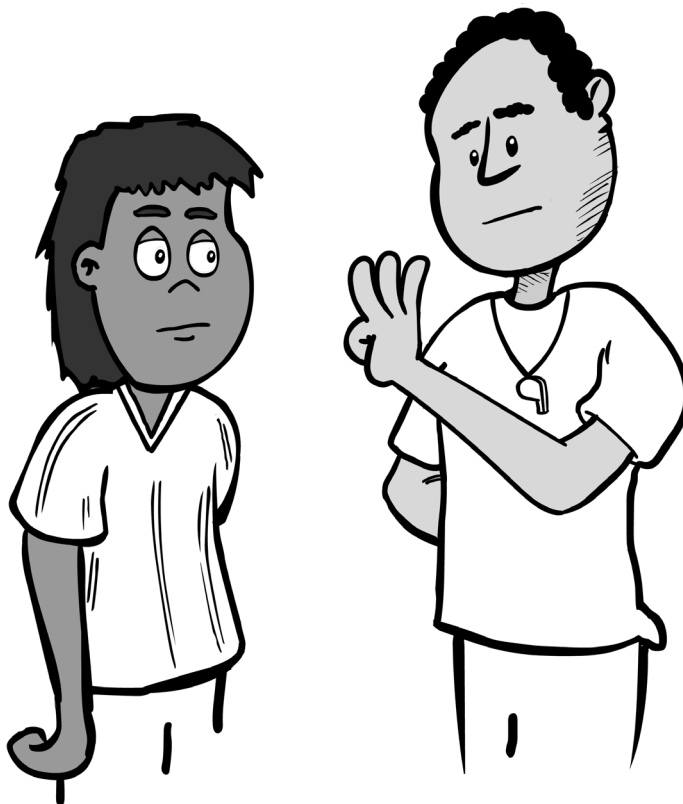
- Zaangażuj się w swoją organizację sportową/szkolny Kodeks Postępowania w Przypadku Wstrząśnienia Mózgu i upewnij się, że twoi sportowcy zrobią to samo; oraz
- Promuj bezpieczne i komfortowe środowisko dla każdego zgłaszającego uraz. Upewnij się, że każdy rozumie ryzyka związane z nieodzywaniem się.

ROZPOZNAWANIE WSTRZĄŚNIĘCIA MÓZGU

► HIT. STOP. SIT.

Każdy może pomóc w rozpoznaniu możliwego wstrząśnięcia mózgu jeśli wiedzą czego szukać i słuchać.

Osoba z wstrząśnięciem mózgu może mieć jeden lub więcej z oznak lub symptomów wymienionych poniżej. Mogą się one pojawić od razu lub godziny, nawet dni później. Tylko jedna oznaka lub symptom wystarcza, żeby podejrzewać wstrząśnięcie mózgu. Większość ludzi z wstrząśnięciem mózgu nie traci przytomności.



Powszechne oznaki i symptomy wstrząśnięcia mózgu:

FIZYCZNE:

- Ból głowy
- Ucisk w głowie
- Zawroty głowy
- Nudności i wymiotowanie
- Zamglone widzenie
- Wrażliwość na światło lub dźwięk
- Dzwonienie w uszach
- Problemy z równowagą
- Zmęczenie lub niski poziom energii
- Osowiałość
- „Nie czuję się okey”

EMOCJONALNE:

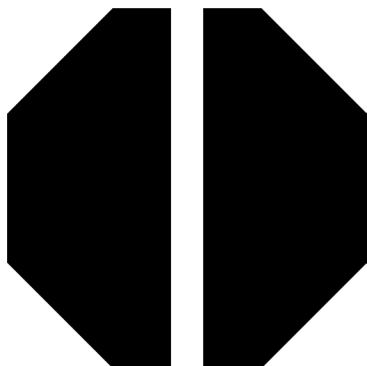
- Irytacja (łatwe denerwowanie się lub złość)
- Depresja
- Smutek
- Nerwowość lub niepokój

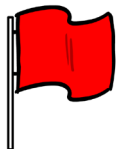
KOGNITYWNE (MYŚLENIE):

- Nie myślenie wyrażnie
- Wolniejsze myślenie
- Dezorientacja
- Problemy z koncentracją
- Problemy z pamięcią

ZWIĄZANE ZE SNEM:

- Spanie więcej lub mniej niż zazwyczaj
- Trudności z zasypianiem

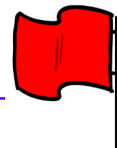




CZERWONE FLAGI:

„Czerwone flagi” mogą oznaczać, że masz bardziej poważny uraz. Traktuj czerwone flagi jako sytuację krytyczną i zadzwoń pod 911.

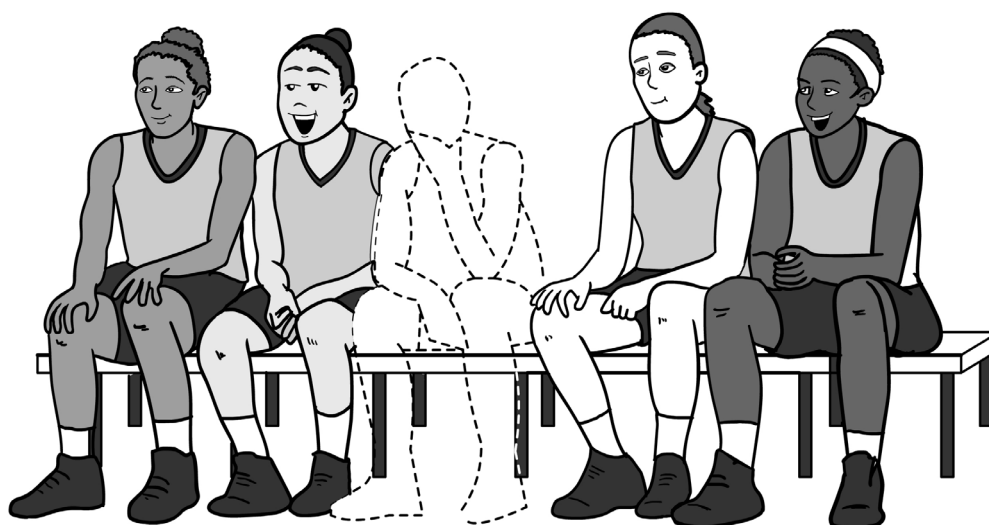
- Ból lub tkliwość szyi
- Podwójne widzenie
- Słabość lub mrowienie w ramionach i nogach
- Ciężkie lub zwiększające się bóle głowy
- Ataki padaczki lub konwulsje
- Utrata przytomności (urwany film)
- Wymiotowanie więcej niż raz
- Zwiększająca się niespokojność, pobudzenie lub agresja
- Coraz większa dezorientacja



CO ROBIĆ POTEM?

Jeśli podejrzewasz wstrząśnienie mózgu, usuń siebie lub osobę, którą nadzorujesz od zajęć bezzwłocznie. Kontynuowanie udziału powoduje dla ciebie lub osoby z podejrzanym wstrząśnieniem mózgu ryzyko cięższych, bardziej długotrwałych symptomów. Zadzwoń do rodzica/opiekuna (dla sportowców poniżej 18 roku życia) lub kontakt w razie nagłych wypadków. Nie zostawiaj nikogo z podejrzanym wstrząśnieniem mózgu samego.

Ktokolwiek, kto został usunięty ze sportu z powodu podejrzanego wstrząśnienia mózgu powinien zobaczyć lekarza lub pielęgniarkę praktykującą jak najszybciej. Ta osoba nie powinna powrócić do swobodnego udziału w treningu, uprawianiu lub współzawodniczeniu aż dostaną pozwolenie medyczne.



POPRAWA STANU ZDROWIA

Większość ludzi z wstrząśnięciem mózgu zdrowieje w ciągu od tygodnia do czterech tygodni. Niektórym to zajmuje dłużej. Każde wstrząśnięcie mózgu jest wyjątkowe - nie porównuj przychodzenia do zdrowia jednej osoby do drugiej.

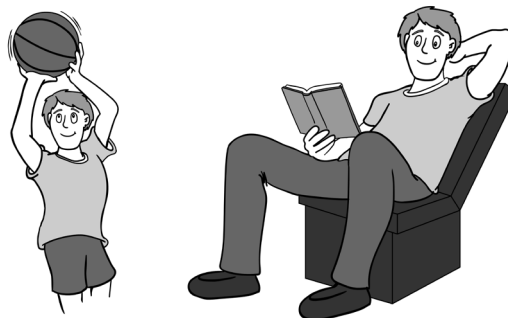
Wstrząśnięcie mózgu może mieć długotrwałe skutki. Ludzie mogą odczuwać symptomy, takie jak bóle głowy, ból szyi lub problemy ze wzrokiem, które trwają przez miesiące, lub nawet lata. Niektórzy mogą mieć trwałe zmiany w mózgu, które prowadzą do takich problemów jak utrata pamięci, problemy z koncentracją lub depresja. W rzadkich przypadkach, u osoby, która cierpi na wiele urazów mózgu bez wyleczenia w międzyczasie może rozwinąć się niebezpieczne spuchnięcie w mózgu, stan znany jako zespół drugiego impaktu, którego skutkiem może być ciężka niepełnosprawność lub śmierć.

Podczas rekonwalescencji po wstrząśnieniu mózgu może być konieczne ograniczenie pewnych czynności na początku i stopniowe ich wprowadzanie. Przez pierwsze dwa dni po urazie osoba powinna zminimalizować czas spędzany na korzystaniu z ekranów, takich jak telefon, komputer, tablet czy telewizor.

Leczenie się z wstrząśnięcia mózgu jest procesem, który wymaga cierpliwości. Pośpieszny powrót do zajęć może pogorszyć symptomy i przedłużyć wyzdrowienie.

Każdy, kto ma wstrząśnienie mózgu powinien powiadomić innych. Zaliczamy do tego rodziców, zespoły sportowe/kluby, trenerów i nauczycieli.

I proszę pamiętać, powrót do szkoły przychodzi przed powrotem do swobodnego sportu.



POWRÓT DO SZKOŁY I SPORTU

Sportowcy i uczniowie, u których lekarz lub praktykująca pielęgniarka zdiagnozowali wstrząśnienie mózgu musi zastosować się do protokołu powrotu do sportu swojej organizacji sportowej i/lub, gdzie stosowne, planu powrotu do szkoły swojego wydziału oświaty.

Sportowcy i uczniowie powinni pracować ze swoimi pracownikami służby zdrowia i organizacjami sportowymi/szkołami, aby opracować swoje indywidualne plany powrotu do sportu i także powrotu do szkoły.

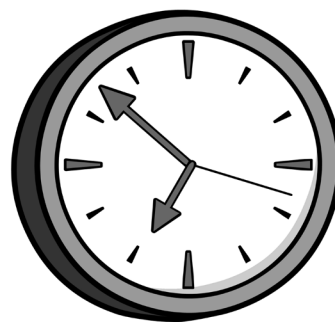
Plan Powrotu do Szkoły (Nauka i Zajęcia Fizyczne)

Uczniowie szkół podstawowych i średnich będą potrzebowali zastosować się do planu powrotu do szkoły swojego wydziału oświaty, który wspiera stopniowy powrót ucznia do nauki i powrót

do zajęć fizycznych. Proszę się skontaktować ze szkołą, aby uzyskać więcej informacji.

Protokół Powrotu do Sportu

Zawodnik nie może wznowić nieograniczonego udziału w treningu, treningu lub zawodach, dopóki nie otrzyma zgody lekarskiej od lekarza lub pielęgniarki. Przed złożeniem wniosku o zaświadczenie lekarskie sportowiec powinien wykonać wszystkie kroki niezbędne do pełnego powrotu do szkoły, wykonać kroki od pierwszego do trzeciego powrotu do sportu i być wolnym od objawów, nawet podczas ćwiczeń.



Poniższa tabela dostarcza listę kroków i zajęć, które powszechnie znajdują się w większości protokołów powrotu do sportu i planach powrotu do szkoły.

Tabela: Powszechne Kroki w Protokołach Stopniowego Powrotu do Sportu

Krok	Aktywność	Opis	Cel kroku
1	Czynności życia codziennego i względny odpoczynek (pierwsze 24 do 48 godzin)	Codziennie czynności w domu, które nie pogarszają objawów bardziej niż łagodnie i krótkotrwale Zminimalizuj czas spędzany przed ekranem	Stopniowe przywracanie typowych czynności
2	Lekkie lub umiarkowane ćwiczenia aerobowe	Chodzenie lub jazda na rowerze stacjonarnym, najpierw powoli, a następnie zwiększ tempo Można rozpocząć lekki trening oporowy (jeśli jest to właściwe)	Zwiększ puls
3	Indywidualne zajęcia sportowe, bez ryzyka uderzenia głową	Indywidualna aktywność fizyczna (z dala od innych uczestników), taka jak bieganie lub proste ćwiczenia Brak zajęć z kontaktem lub impaktem na głowę	Zwiększ intensywność ćwiczeń aerobowych i wprowadź ruchy specyficzne dla sportu niskiego ryzyka
4	Trening bez kontaktu, ćwiczenia, praktyka	Po uzyskaniu zaświadczenia lekarskiego od lekarza lub pielęgniarki Ćwiczenia o wysokiej intensywności i cięższe ćwiczenia, w tym zajęcia z innymi uczestnikami Brak kontaktu	Przywróć zwykłą intensywność ćwiczeń, koordynację i umiejętności myślenia związanego z aktywnością
5	Nieograniczona praktyka	Nieograniczona praktyka – w razie potrzeby z kontaktem	Wróć do czynności, które wiążą się z ryzykiem upadku lub kontaktu z ciałem, przywróć pewność siebie i oceń umiejętności funkcjonalne
6	Powrót do sportu	Nieograniczona gra lub współzawodnictwo	

Medyczne pozwolenie jest zawsze wymagane przed powrotem sportowca do nieograniczonej praktyki, treningu lub współzawodnictwa.

Sprawdź w swoim klubie sportowym i szkole czy są specyficzne kroki, które powinieneś podjąć.

Każdy krok powinien zająć przynajmniej 24 godziny do ukończenia. Sportowiec jest gotowy, aby przejść do następnego kroku, gdy będzie w stanie tolerować aktywności. Niektóre czynności mogą sprawić, że niekorzystne objawy nieco się nasilą. Jest to powszechne i w porządku. Jeśli jednak podczas kroków od 1 do 3 objawy nasilą się bardziej niż łagodnie i na krótko, sportowiec powinien przerwać i spróbować ponownie następnego dnia na tym samym etapie. „Krótko” oznacza, że objawy powinny ustąpić w ciągu godziny.

Po zatwierdzeniu przez lekarza objawy wstrząśnienia mózgu sportowca nie powinny powrócić. W takim przypadku zawodnik powinien wrócić do kroku 3 i udać się do lekarza lub pielęgniarki w celu ponownej oceny.

Jeśli objawy nie ustępują lub nadal się nasilają, sportowiec powinien wrócić do swojego lekarza lub pielęgniarki.



PRZYPOMNIENIE

Proszę pamiętać:

- 1. Należy rozpoznać oznaki i symptomy wstrząśnięcia mózgu i usunąć** siebie lub sportowca z zajęcia sportowego/fizycznego, nawet jeśli czujesz się okay lub nalega on, że jest okay.
- 2. Zbadaj się/sportowca** przez lekarza lub praktykującą pielęgniarkę.
- 3. Wspieraj stopniowy powrót** do szkoły i sportu.



Ten zasób zawiera informacje zaczerpnięte z:

Parachute. *Canadian Guideline on Concussion in Sport, 2nd edition*. parachute.ca/guideline;

Patricios, J., et al. *Consensus statement on concussion in sport: the 6th International Conference on Concussion in Sport-Amsterdam, October 2022*. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2023-106898>;

Zemek, R., Reed, N., Dawson, J., et al. *Living Guideline for Pediatric Concussion*. www.pedsconcussion.com