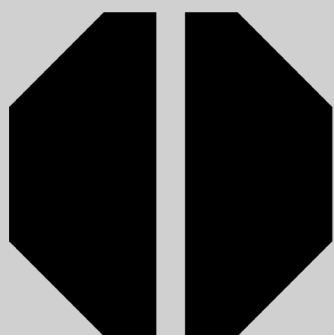


RZĄD ONTARIO

WSTRZAŚNIENIE MÓZGU ŹRÓDŁO O UŚWIADOMIENIU



**ROWAN'S
LAW**

E-KSIĄŻKA: WIEK 11-14

Ontario 



Rowan Stringer

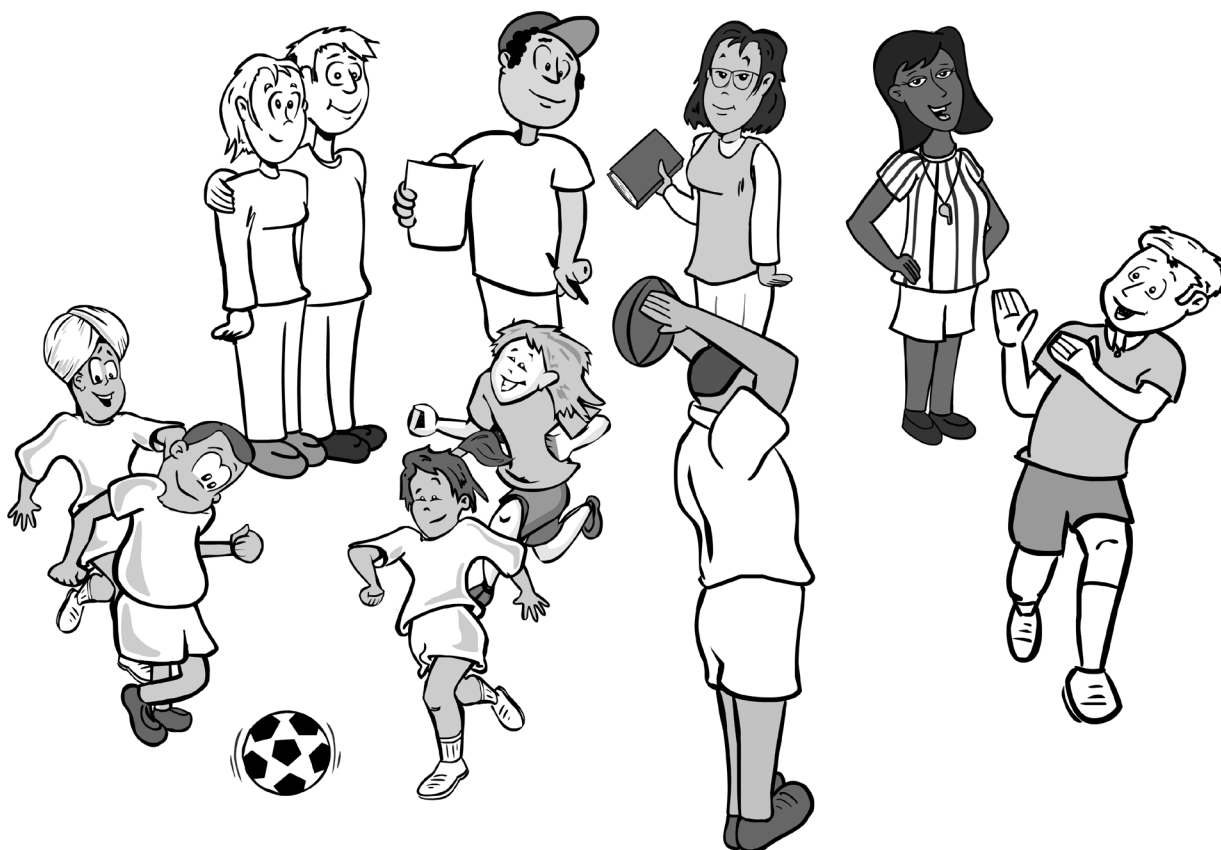
ROWAN'S LAW

Ta e-książka jest częścią serii źródeł 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 tego źródła nie jest zastąpienie porady medycznej o twojej opiece zdrowotnej. Aby uzyskać poradę na temat opieki medycznej dla symptomów wstrząśnienia mózgu, proszę skonsultować się z lekarzem lub praktykującą pielęgniarką.

Zapobieganie urazom pomoże ci utrzymywać aktywność w trakcie twojego 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. Chociaż inni nie mogą zobaczyć twojego wstrząśnienia mózgu, będziesz czuł skutki i potrzebował odpowiedniej opieki, żeby wyzdrowieć.

To źródło pomoże ci dowiedzieć się o wstrząśnieniach mózgu, tak abyś mógł utrzymywać aktywność i być bezpiecznym.



CZYM JEST WSTRZĄŚNIĘCIE MÓZGU?



Wstrząśnięcie mózgu jest urazem mózgu. Można je zobaczyć na prześwietleniach lub innych zabiegach medycznych takich jak tomografia komputerowa lub rezonans magnetyczny. Wstrząśnienie mózgu może wpłynąć na to, jak myślisz, czujesz i zachowujesz się.

Jakiegolwiek 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.

Wstrząśnienie 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 WSTRZĄŚNIENIU MÓZGU

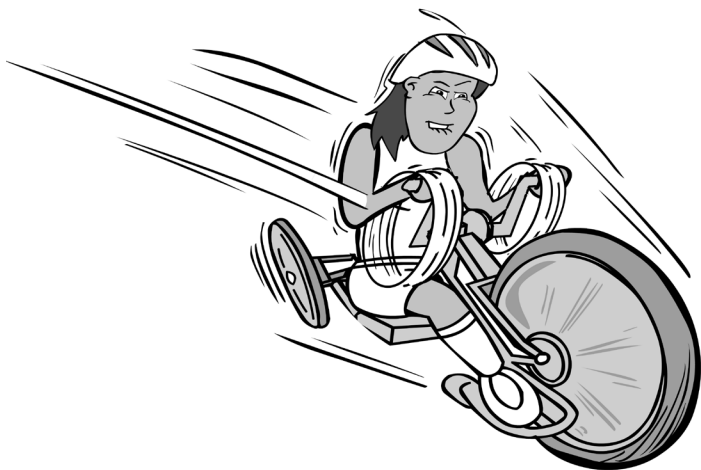
Najpierw, wyedukuj się na temat wstrząśnięć mózgu.

Powinieneś/powinnaś także:

- Upewnij się, że twój sprzęt sportowy jest w dobrym stanie;
- Upewnij się, że twój sprzęt jest dobrze dopasowany;
- Stosuj się do zasad swojego sportu:



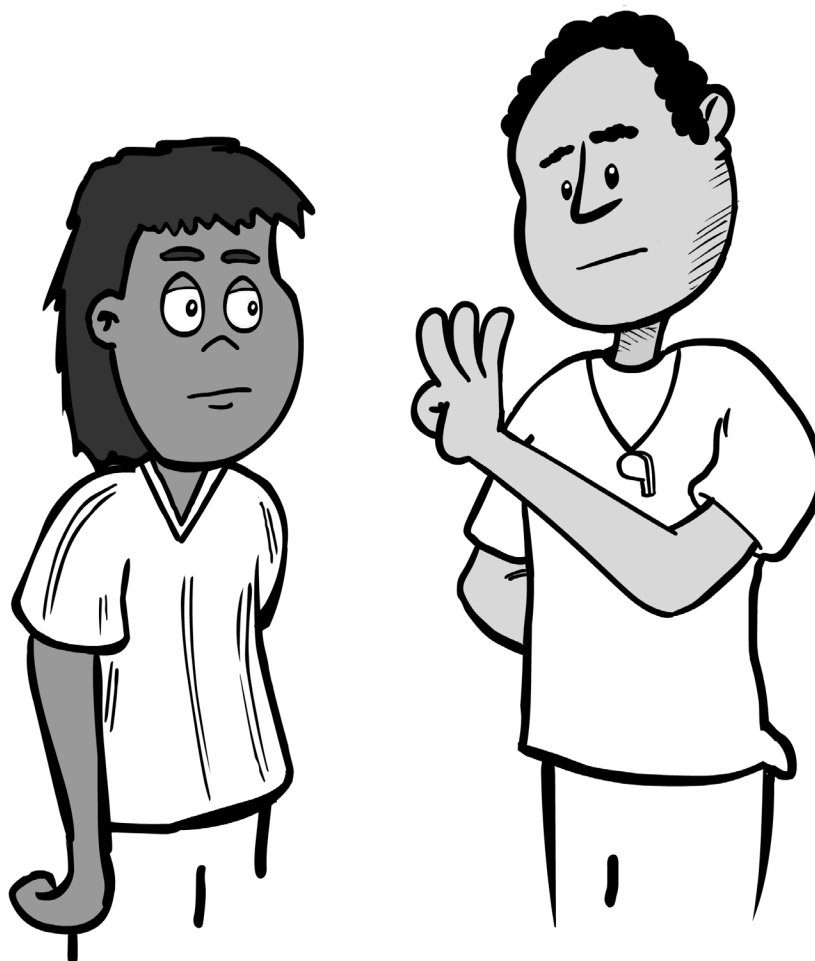
- Stosuj się do Kodeksu Postępowania w Przypadku Wstrząśnienia Mózgu swojego klubu sportowego/szkoły; oraz?
- Zgłaszaj urazy do dorosłej osoby, której ufasz, takiej jak rodzic, trener lub nauczyciel. Zrozum wagę mówienia aby unikać ryzyka dalszego urazu.



ROZPOZNAWANIE WSTRZĄŚNIĘCIA MÓZGU

▶ HIT. STOP. SIT.

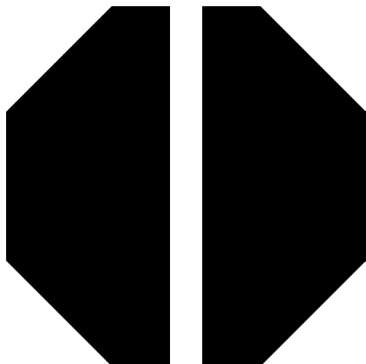
Jeśli masz wstrząśnienie mózgu możesz mieć jeden lub więcej z oznak lub symptomów wymienionych poniżej. Mogą się one pojawić od razu lub godziny, nawet dni później. Tylko jedna oznaka lub symptom wystarcza, żeby podejrzewać wstrząśnienie mózgu. Większość ludzi z wstrząśnięciem mózgu **nie traci** przytomności.



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:

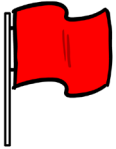
- Irytacja (łatwe denerwowanie się lub złość)
- Depresja
- Smutek
- Nerwowość lub niepokój

KOGNITYWNE (MYŚLENIE):

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

ZWIĄZANE ZE SNEM:

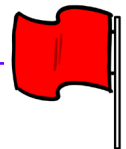
- Spanie więcej lub mniej niż zazwyczaj
- Trudności z zasypianiem



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

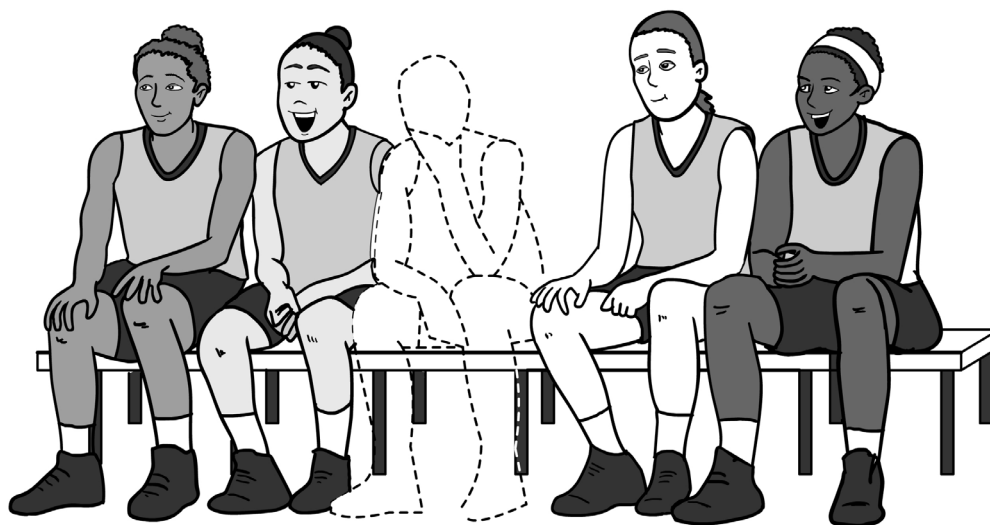


CO ROBIĆ POTEM?

Jeśli myślisz, że masz wstrząśnienie mózgu, wstrzymaj się od zajęcia bezzwłocznie. Powiedz rodzicowi, trenerowi, nauczycielowi lub innej zaufanej dorosłej osobie, jak się czujesz. Jeśli nie jesteś ze swoim rodzicem lub opiekunem, niech ktoś zadzwoni, żeby cię odebrał. Nie powinieneś być sam.

Zobacz się z lekarzem lub praktykującą pielęgniarką jak najszybciej. Nie powinieneś wracać do sportu aż otrzymasz medyczne pozwolenie, nawet jeśli myślisz, że jesteś okey.

Jeśli przyjaciel, kolega ze szkoły lub współzawodnik mówi ci o swoich symptomach, lub jeśli widzisz, że może mieć wstrząśnienie mózgu, powiedz dorosłej osobie, której ufasz, żeby mogła ci pomóc.



POPRAWA STANU ZDROWIA

Większość ludzi z wstrząśnięciem mózgu zdrowieje w ciągu od tygodnia do czterech tygodni. Niektórym to zajmuje dłużej. Każde wstrząśnienie mózgu jest wyjątkowe. Nie porównuj twojego odzyskiwania zdrowia do innej osoby, lub do innego wstrząśnienia mózgu, które miałeś wcześniej.

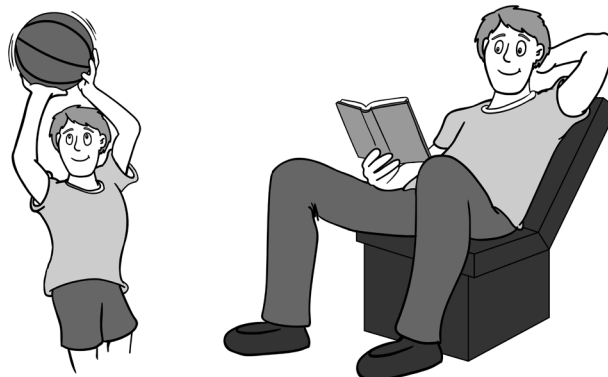
Wstrząśnienie mózgu może mieć długotrwałe skutki. Ludzie mogą odczuwać symptomy, takie jak bóle głowy, ból szyi lub problemy ze wzrokiem, które trwają przez miesiące, lub nawet lata. Niektórzy mogą mieć trwałe zmiany w mózgu, które prowadzą do takich problemów jak utrata pamięci, problemy z koncentracją 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 syndrom drugiego impaktu, którego skutkiem może być ciężka niepełnosprawność lub śmierć.

Podczas rekonwalescencji być może będziesz musieć na początku ograniczyć niektóre czynności i stopniowo je ponownie wprowadzać. Przez pierwsze dwa dni po urazie powinieneś spędzać mniej czasu na telefonie, komputerze, tablecie, telewizorze lub innych ekranach.

Leczenie się z wstrząśnienia mózgu wymaga cierpliwości. Może być trudno czekać ale śpieszenie się z powrotem do zajęć może pogorszyć twoje symptomy i może przedłużyć leczenie.

Jeśli masz wstrząśnienie mózgu, powiedz swoim rodzicom, wszystkim zespołom/klubom sportowym, szkołom, trenerom i nauczycielom.

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

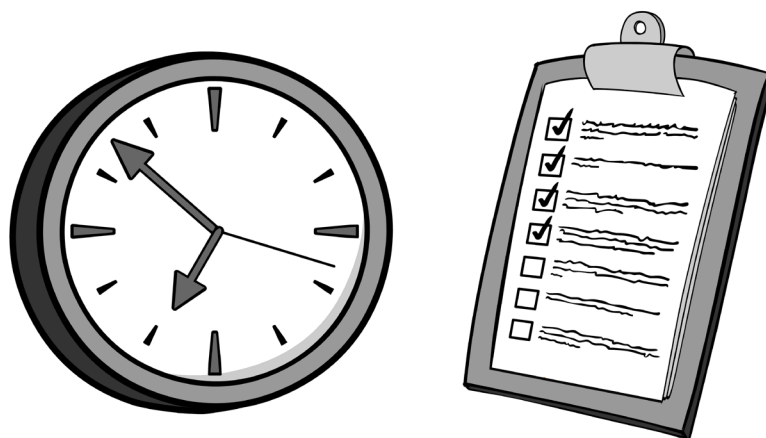


POWRÓT DO SZKOŁY I SPORTU

Jeśli lekarz lub praktykująca pielęgniarka zdiagnozują u ciebie wstrząśnienie mózgu, musisz zastosować się do protokołu powrotu do sportu swojego klubu sportowego i/lub planu powrotu do szkoły swojej szkoły, tak jak to jest stosowne. Protokół powrotu do sportu jest listą kroków, które musisz zastosować zanim możesz powrócić do sportu. Nie powinieneś wracać do udziału w treningach, praktyce lub zawodach aż lekarz lub praktykująca pielęgniarka powiedzą, że możesz to zrobić.

Powinieneś pracować ze swoim pracownikiem służby zdrowia i klubem sportowym/szkołą, aby ustalić plan dla twojego powrotu do sportu i do szkoły w bezpieczny sposób. Proszę się skontaktować ze szkołą, aby uzyskać więcej informacji.

Protokoły powrotu do szkoły i powrotu do sportu powinny być zastosowane łącznie. Zaczynają się w tym samym czasie, a pierwszy krok jest taki sam.



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)	Codzienne 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. Masz gotowość, aby przejść do następnego kroku, gdy będziesz w stanie tolerować działania. Niektóre czynności mogą sprawić, że niekorzystne objawy nieco się nasilą. Jest to powszechne i w porządku. Jeśli jednak czujesz się gorzej przez ponad godzinę lub zaczynasz czuć się znacznie gorzej, zrób sobie przerwę od aktywności i spróbuj ponownie następnego dnia.

Po uzyskaniu zaświadczenia lekarskiego od lekarza lub pielęgniarki objawy wstrząśnienia mózgu nie powinny powrócić. Jeśli tak się stanie, wróć do kroku 3 i udaj się do lekarza lub pielęgniarki w celu ponownego badania.

Jeśli objawy nie ustępują lub nadal się nasilają, należy wrócić do lekarza lub pielęgniarki.



PRZYPOMNIENIE

Ważne jest aby być bezpiecznym kiedy uprawiasz sporty. Jeśli chodzi o wstrząśnienie mózgu, pamiętaj:

- 1. Rozpoznaj oznaki i symptomy wstrząśnienia mózgu i wstrzymaj się** od zajęcia natychmiast, nawet jeśli myślisz, że możesz być okey. Powiedz dorosłej osobie.
- 2. Zbadaj się** przez lekarza lub praktykującą pielęgniarkę.
- 3. Stopniowo wracaj** 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