
Heilahristingur - Heilbrigðisnefnd KSÍ

Leiðbeiningar / Ráðleggingar (2.útg)



Heilahristingur er áverki á heilann (beint eða óbeint) sem veldur truflun í starfsemi hans, sem aftur getur birst okkur í ýmsum myndum 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 þeim sem hefur eftirlit með heilsu leikmanna liðsins (oftast læknir eða sjúkraþjálfari)**.
 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 til leiks (Return to play)**" leiðbeiningum (1). Sé hann einkennalaus (2) að öllu leiti í upptröppun álags, skal hann í fyrsta lagi keppa aftur eftir 7 daga (karlar), 7 daga (konur), **15 daga** (börn og unglingar **<19 ára**)
 5. Sé Leikmaður enn með einkenni (2) heilahristingss 7-10 dögum eftir höfuðáverkann skal hafa samband við lækni, helst 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) "Aftur til leiks" leiðbeiningar (return to play)

(1) Leikmaður ætti ekki að halda áfram leik né fara inná aftur eftir að hafa hlotið heilahristing. Áður en leikmaður byrjar að æfa aftur ætti hann að fá mat læknis eða annars með reynslu á þessu sviði og fylgja síðan ráðlagðri uppþröppun í æfinga álagi undir umsjón sjúkrateymis liðsins.

Endurhæfingar stig	Þjálfun	Markmið
1. Hvíld	Líkamleg og andleg hvíld	Jafna sig að fullu
2. Léttar æfingar	Ganga, synda eða hjóla á þrek hjóli en halda hjartslætti <70% af hámarkspúls. Engar lyftingar.	Auka hjartsláttartíðni
3. Sérhæfðar knattspyrnu æfingar	Rekja bolta með stefnubreytingum. Ekki skalla bolta	Bæta stefnubreytingum inní
4. Flóknari æfingar (non-contact)	Flóknari æfingar t.d. sendinga æfingar og hlaup. Má hefja (rólega) stigvaxandi lyftingar	Flóknari æfingar, samhæfing og aukið álag á hugann.
5. Þjálfun með fullu álagi	Eftir læknisskoðun. Full þáttaka á æfingum.	Ná aftur upp sjálfsöryggi. Mat þjálfarateymis á færni leikmanns og hvort hann sé leikfær á ný.
6. Aftur til leiks	Keppni	

Það ættu að líða minnst 24 klst (má vera meira) milli stiga og ef einkenni gera vart við sig á leikmaðurinn að hvíla þar til hann er orðinn einkennalaus og byrja aftur á því stigi sem hann var einkennalaus á. Bíða ætti með lyftingar þar til á seinni stigum. Hafi leikmaður einkenni í meira en 7-10 daga er mælt með því að leitað sé álits læknis með reynslu í meðhöndlun á heilahristings. **Læknir ætti alltaf að meta hvort leikmaðurinn sé orðinn að fullu leikfær, þ.e. getur tekið að fullu þátt í æfingum og keppni.**

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"
Þrýstingur 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)
Ljósælni	Aukin viðkvæmni (emotional)
Hljóðælni	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, 22. apríl 2014

Reynir Björnsson

Sveinbjörn Brandsson

