

Schütz Deinen Kopf!

Gehirnerschütterungen im Sport

Mögliche Symptome einer Gehirnerschütterung:

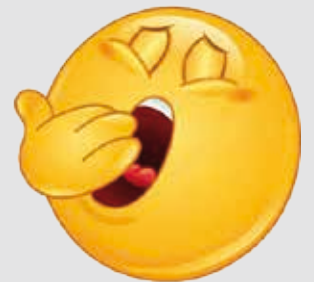
SUBJEKTIVE ZEICHEN

- Kopfschmerzen
- Schwindel & Übelkeit
- Gleichgewichtsstörung
- Licht- & Lärmempfindlichkeit
- unscharfes, verschwommenes Sehen
- verschwommenes Sehen



SCHLAF

- mehr oder weniger Schlafen als gewöhnlich
- Einschlafschwierigkeiten
- Müdigkeitsgefühl
- Abgeschlagenheitsgefühl



DENKEN/ ERINNERUNG

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Erinnerungsschwierigkeiten
- Verwirrtheit
- Gefühl verlangsamt zu sein
- Gefühl „geistigen Nebel's“





GEFÜHL

- vermehrte Emotionen
- Reizbarkeit
- Traurigkeit
- vermehrte Nervosität
- depressives Gefühl



Schütz Deinen Kopf!

Gehirnerschütterungen im Sport

| Mythen  | Fakten  |
|--|--|
| <p>Gehirnerschütterungen sind leichte Verletzungen.</p> | <p>Gehirnerschütterungen können gerade bei Kindern längerfristig zu Problemen der Denkfunktionen führen.</p> |
| <p>Gehirnerschütterungen bemerkt man immer sofort.</p> | <p>Etwa 40–50% aller Gehirnerschütterungen werden gar nicht als solche erkannt.</p> |
| <p>Wenn keine Bewusstlosigkeit vorliegt, handelt es sich nicht um eine Gehirnerschütterung.</p> | <p>Tatsächlich wird nur jeder Zehnte Betroffene ohnmächtig, nur jeder Vierte bis Fünfte hat Gedächtnislücken.</p> |
| <p>Ich darf sofort wieder Sport treiben.</p> | <p>Die sofortige Sport-Wiederaufnahme ist gefährlich, weil das Risiko einer Zweitverletzung deutlich erhöht ist.</p> |
| <p>Gehirnerschütterungen erfordern 1 Tag Schonung.</p> | <p>Den Gehirnzellen sollte min. 1 Woche Erholung gegeben werden. Richtwerte sind 2–4 Tage bis zum erneuten Schulbesuch, bei Sportlern 10–14 Tage bis zur Rückkehr ins Match.</p> |
| <p>Eine radiologische Gehirndarstellung ist bei Kindern immer erforderlich.</p> | <p>Gehirnerschütterungen beeinträchtigen die neurologische Funktion des Gehirns, die mittels CT oder MRT nicht sichtbar gemacht werden kann. Ein struktureller Schaden (Blutung usw.) liegt nur extrem selten vor.</p> |
| <p>Ein Helm schützt zuverlässig.</p> | <p>Auch mit Helm kann es zu einer Gehirnerschütterung kommen. Helme können Schädelbrüche und manche schwere Hirnverletzung verhindern.</p> |
| <p>Ein Kind mit diagnostizierter Gehirnerschütterung muss nachts alle 2–3 Stunden geweckt werden.</p> | <p>Wenn ein Arzt eine schwere Hirnverletzung ausgeschlossen hat, kann das Kind so viel wie nötig schlafen.</p> |
| <p>Kinder erholen sich schneller als Erwachsene.</p> | <p>Gerade Kinder und Jugendliche benötigen oft eine längere Heilungsphase als Erwachsene.</p> |
| <p>Lehrer und Trainer wissen immer, was zu tun ist.</p> | <p>Es besteht noch immer ein erhebliches Wissensdefizit bei Eltern, Trainern, Sportlern aber auch bei Ärzten.</p> |
| <p>Stell Dich nicht an und kämpf Dich durch den Schmerz.</p> | <p>Schmerz lässt Dich nicht gewinnen! Dein Körper braucht seine Energie zur Heilung der Hirnzellen und nicht für den Sport. Die Heilung kann sich deshalb verzögern.</p> |