



Concussion Recognition Tool

hilft, eine Gehirnerschütterung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zu erkennen

Was ist das Concussion Recognition Tool?

Eine Gehirnerschütterung (engl. Concussion) ist eine Verletzung des Gehirns. Das Concussion Recognition Tool 6 (CRT 6) soll von nicht-medizinisch ausgebildeten Personen zum Erkennen und sofortigen Management bei Verdacht auf eine Gehirnerschütterung verwendet werden. Es ist nicht dazu bestimmt, eine Gehirnerschütterung zu diagnostizieren.

Erkennen und aus dem Spiel / Training nehmen

WARNSIGNALE – Rufen Sie einen Notarzt / Krankenwagen

Wenn nach einem Schlag gegen den Kopf oder Körper **EINES** der folgenden Warnsignale beobachtet wird oder Beschwerden berichtet werden, sollte der Sportler / die Sportlerin sofort aus dem Spiel / Wettkampf / der Aktivität genommen und für eine dringende medizinische Versorgung zu einer medizinischen Fachperson gebracht werden.

- Nackenschmerzen oder -druckdolenz
- Krampfanfall, „Anfälle“ oder Konvulsion
- Verlust des Sehvermögens oder Doppelbilder
- Bewusstlosigkeit
- Zunehmende Verwirrung oder Verschlechterung des Bewusstseinszustands (weniger ansprechbar, benommen, schläfrig)
- Schwäche oder Taubheit / Kribbeln in mehr als einem Arm oder Bein
- Wiederholtes Erbrechen
- Starke oder stärker werdende Kopfschmerzen
- Zunehmend ruhelos, aufgeregt, unruhig oder streitsüchtig
- Sichtbare Verformung des Schädels

Denken Sie daran:

- Die grundlegenden Prinzipien der Ersten Hilfe sollten in jedem Fall befolgt werden: Beurteilen Sie Gefahren am Unfallort, prüfen Sie Atemwege, Atmung und Blutkreislauf, achten Sie auf ein vermindertes Bewusstsein der Umgebung, Verlangsamung oder Schwierigkeiten, Fragen zu beantworten.
- Versuchen Sie nicht, den Sportler / die Sportlerin zu bewegen (außer wenn es für die Atmung notwendig ist), wenn Sie nicht dafür ausgebildet sind.
- Entfernen Sie keinen Helm oder keine andere Ausrüstung.
- Gehen Sie bei einer Kopfverletzung immer von einer möglichen Rückenmarksverletzung aus.
- Für Sportler / Sportlerinnen mit einer bekannten körperlichen oder angeborenen Behinderung sollte eine niedrigere Schwelle gelten, um aus dem Spiel genommen zu werden.

Wenn keine Warnsignale bestehen, sollte die Feststellung einer möglichen Gehirnerschütterung mit den folgenden Schritten fortgesetzt werden:

Eine Gehirnerschütterung sollte nach einem Schlag gegen den Kopf oder Körper vermutet werden, wenn der Sportler / die Sportlerin anders als gewohnt erscheint. Solche Veränderungen beinhalten das Vorhandensein von **einem oder mehreren** der folgenden Punkte: Sichtbare Hinweise auf eine Gehirnerschütterung, Zeichen oder Symptome (wie Kopfschmerzen oder Gangunsicherheit), beeinträchtigte Funktion des Gehirns (z.B. Verwirrtheit) oder ungewöhnliches Verhalten.

Das CRT darf in seiner aktuellen Form zur Weitergabe an Einzelpersonen, Teams, Gruppen und Organisationen vervielfältigt werden. Jegliche Veränderung (einschließlich Übersetzung und digitale Umformatierung), Re-Branding oder Verkauf zu kommerziellen Zwecken ist ohne die ausdrückliche schriftliche Einverständniserklärung des BMJ nicht erlaubt.



1: Sichtbare Hinweise bei Verdacht auf Gehirnerschütterung

Sichtbare Hinweise, die eine mögliche Gehirnerschütterung nahelegen, beinhalten:

- Verlust des Bewusstseins oder der Ansprechbarkeit
- Bewegungslos auf dem Spielfeld liegen
- Ungeschützt auf die Spielfläche fallen
- Desorientierung oder Verwirrtheit, starrer Blick oder eingeschränkte Ansprechbarkeit oder Unfähigkeit, Fragen adäquat zu beantworten
- Benommener, leerer oder ausdrucksloser Blick
- Krampfanfall, „Anfälle“ oder Konvulsion
- Langsam beim Aufstehen nach einem direkten oder indirekten Schlag gegen den Kopf
- Unsicher auf den Beinen / Gleichgewichtsprobleme oder Umfallen / schlechte Koordination / schwankend
- Verletzung im Gesicht

2: SYMPTOME bei Verdacht auf Gehirnerschütterung

Körperliche Symptome	Veränderungen der Gefühle
Kopfschmerzen	Emotionaler als gewohnt
„Druck im Kopf“	Reizbarer als gewohnt
Gleichgewichtsprobleme	Traurigkeit
Übelkeit oder Erbrechen	Nervös oder ängstlich
Benommenheit	
Schwindel	Veränderungen im Denken
Verschwommenes Sehen	Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren
Empfindlicher auf Licht	Schwierigkeiten, sich zu erinnern
Empfindlicher auf Lärm	Gefühl „verlangsamt / langsam“ zu sein
Erschöpfung, Ermüdung oder wenig Energie	Gefühl „wie im Nebel / benebelt“ zu sein
„Etwas stimmt nicht mit mir“	
Nackenschmerzen	

Denken Sie daran: Symptome können sich auch erst Minuten oder Stunden nach einer Kopfverletzung entwickeln.

3: Bewusstsein

(Passen Sie jede Frage für die Sportart und das Alter des Sportlers / der Sportlerin an)

Ein Fehler bei der Antwort auf EINE dieser Fragen weist auf eine Gehirnerschütterung hin:

„Wo sind wir heute?“

„Was haben Sie gemacht?“

„Wer hat in diesem Spiel zuletzt ein Tor erzielt?“

„Gegen welche Mannschaft hast du letzte Woche / im letzten Spiel gespielt?“

„Hat deine Mannschaft das letzte Spiel gewonnen?“

Jeder Sportler / jede Sportlerin mit Verdacht auf eine Gehirnerschütterung sollte SOFORT AUS DEM TRAINING ODER SPIEL GENOMMEN WERDEN und sollte KEINE AKTIVITÄT MIT DEM RISIKO für KOPFKONTAKT, STURZ ODER ZUSAMMENSTOSS WIEDERAUFNEHMEN (einschließlich sportlicher Aktivität) bis er/sie MEDIZINISCH UNTERSUCHT wurde, auch wenn die Symptome besser werden.

Sportler / Sportlerinnen mit Verdacht auf eine Gehirnerschütterung sollten:

- Zunächst **NICHT** allein gelassen werden (mindestens für die ersten 3 Stunden). Bei einer Verschlimmerung der Symptome sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden.
- **NICHT** alleine nach Hause geschickt werden. Sie müssen mit einem verantwortlichen Erwachsenen zusammen sein.
- **Keinen** Alkohol trinken, keine Freizeitdrogen oder nicht-verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen.
- **Kein** Kraftfahrzeug fahren, bis dies eine medizinische Fachperson erlaubt.