



Peliin paluu aivotärähdyksen jälkeen

Päävamman jälkeinen arkeen, harjoitteluun ja kilpailuun palaaminen

Aivotärähdyksen oireet voivat ilmaantua päähän tai vartaloon kohdistuneen iskun vaikutuksesta välittömästi tai ne voivat kehittyä tuntien tai päivien aikana. Jos urheilijalla ilmenee yksi tai useampi alla mainittu aivotärähdyksen merkki tai oire, tulee urheilijan keskeyttää harjoitus tai kilpailu. Urheilijaa, joka on saanut aivotärähdyksen tai jonka epäillään saaneen aivotärähdyksen, tulee vamman jälkeen seurata. Jos urheilijalla havaitaan alla mainittuja merkkejä tai oireita, tulee niistä raportoida joukkueen lääkintähenkilöstölle.

Alla olevat tiedot auttavat mahdollisen aivotärähdyksen tunnistamisessa ja vamman vaikeusasteen määrittelyssä. Ne helpottavat myös määrittämään jatkotoimia vamman jälkeen ja mahdollista hoitoon ohjausta. Urheilija, jolla epäillään aivotärähdystä, tulee tutkia häiriöttömässä ympäristössä joukkueen lääkärin ja/tai fysioterapeutin toimesta. Kaikissa tilanteissa lääkärin tehtävänä on arvioida pelaajan tilanne henkilökohtaisesti, ja tehdä päätös siitä, onko pelaajalla aivotärähdys vai ei.

Aivotärähdyksen merkit (havainnot):

- Tajunnan menetys
- Hitautta nousta ylös päähän kohdistuneen iskun tai kontaktin jälkeen
- Tasapainon tai motoriikan häiriö (kompastelua, hitaat/vaikeat liikkeet)
- Tyhjä tai eloton katse
- Sekavuus (kyvyttömyyttä vastata kysymyksiin järkevästi)
- Pitelee päätä iskun jälkeen
- Havaittava kasvovamma jonkin edellä mainitun oireen/merkin yhteydessä

Aivotärähdyksen oireet (pelaaja raportoi):

- Päänsärkyä
- Huimausta
- Tasapaino-ongelmia
- Pahoinvointia
- Muistamattomuus vammaa edeltävistä tai seuraavista tapahtumista
- Ajattelun hitautta
- Valo- tai ääniherkkyyttä
- Sekavuutta
- Näön hämärtymistä
- Korvien soimista

Huomioi, että edellä mainitut aivotärähdyksen merkit ja oireet ovat yleisimmin havainnoituja ja raportoituja.

Aivotärähdykseen voi liittyä muitakin merkkejä tai oireita kuin mitä tässä on mainittu.

Myös aivotärähdystä vakavammissa aivovammoissa ilmenee yllä kuvattuja oireita, minkä vuoksi kaikkiin päävammoihin tulisi suhtautua vakavasti. Vamman jälkeen urheilijan oireita ja tilannetta tulee arvioida päivittäin kunnes tilanne on palautunut.

Paluu harjoitteluun ja peliin aivotärähdyksen jälkeen

Urheilija, jolla epäillään aivotärähdystä tai jolla on diagnosoitu aivotärähdys, ei saa palata urheilemaan enää vammapäivänä. Voimassa olevat hoitosuositukset eivät määritä tiettyä aikaa, joka urheilijan on oltava pois kilpailusta tai harjoittelusta, vaan päätös urheilun pariin palaamisesta tulee aina tehdä yksilöllisesti.

Harjoitteluun palaamisessa tulee edetä portaittain alla olevan Peliin paluu-ohjelman mukaisesti. Takaisin kilpailutoimintaan voi palata, kun urheilija on läpäissyt kaikki askeleet oireettomasti ja hänen motoriset ja kognitiiviset testituloksensa vastaavat henkilökohtaista lähtötasoa. Seuraavaan vaiheeseen siirrytään vasta, kun edeltävä sujuu oireettomasti ja jokaisen vaiheen välissä tulee olla vähintään 24 tuntia. On myös tärkeää seurata urheilijan vointia jokaisen portaan jälkeen huomioiden, että oireet saattavat palata millä portaalla tahansa, myös täyspainoiseen kilpailuun paluun jälkeen.

Toipumisvaihe (Jokaisen vaiheen välissä tulee olla väh. 24h)	Hyötyliikunta sallittu jokaisessa toipumisvaiheessa; lisäksi:	Kunkin vaiheen tavoitteet
0 - Ei aktiiviteettia (= vammapäivä)	Fyysistä ja henkistä lepoa.	Toipuminen
1 - Kevyttä aerobista harjoittelua	Kevyt-reipas kuntopyöräily (kävely). Max 70% maksimisykkeestä. Ei voimaharjoittelua.	Sykkeiden nosto
2 - Lajinomaista harjoittelua	Luisteluharjoituksia jääkiekkoilijoilla, juoksuharjoittelua jalkapalloilijoilla. Ei harjoittelua, jossa päähän kohdistuu iskuja.	Liikkeen lisääminen
3 - Kontaktitonta harjoittelua	Edetään monimuotoisempiin harjoituksiin esim. syöttelyharjoitukseen jalkapallossa ja jääkiekossa.	Harjoittelu, koordinaatio ja kognitiivinen kuorma
4 - Täysipainoista kontaktiharjoittelua	Voidaan aloittaa asteittain koveneva voimaharjoittelu. Normaaleihin harjoituksiin osallistuminen lääkärin luvalla.	Luottamuksen palauttaminen ja toiminnallisten taitojen arviointi valmentajien toimesta
5 - Paluu kilpakentille	Normaali kilpailutoiminta.	

Mitä huomioida aivotärähdyksestä toipuvan urheilijan kohdalla?

Alussa kun urheilija palaa takaisin fyysiseen tai kognitiiviseen rasitukseen (myös esim. koulussa), saattavat aivotärähdyksen oireet (kuten päänsärky, huimaus, keskittymisen vaikeudet tai pahoinvointi) voimistua, joten niitä kannattaa seurata pahenemisen varalta, ja tarvittaessa olla yhteydessä hänen vanhempiinsa.

Jos toipuminen pitkittyy, yli kaksi viikkoa, hakeudu tarkempaan tutkimukseen terveydenhuollon piiriin.

Vanhemmilla, valmentajilla, huoltajilla ja opettajilla on keskeinen rooli arkeen ja urheiluun palaamisessa aivotärähdyksen jälkeen. Tekemällä urheilijan harjoitteluun ja aikatauluihin lyhyen aikavälin muutoksia, ja antamalla siten aivoille aikaa vammasta toipumiseen, voi parhaalla mahdollisella tavalla auttaa urheilijaa palaamaan takaisin arkeen.

