

Päävammat urheilussa - vanhemmat

PÄÄ PELISSÄ

Päävammat urheilussa

Urheilu ja liikunta vaikuttavat monin tavoin aivojen terveyttä kohentavasti. Päävammat ovat kuitenkin tyypillisiä kovavauhtisissa urheilulajeissa aiheuttaen riskin, joka on tärkeä huomioida.

Mitä on aivotärähdys?

Aivotärähdyksellä arkikäsitteenä tarkoitetaan päähän kohdistuneen suoran tai epäsuoran ulkoisen voiman aiheuttamaa aivotoiminnan häiriötä, josta yleensä toivutaan oireettomaksi suhteellisen nopeasti. Terveydenhuollossa aivotärähdys luokitellaan kuuluvaksi erittäin lievien tai lievien aivovammojen luokkaan oireista ja niiden kestosta riippuen. Vaikka aivotärähdyksestä useimmiten toivutaan noin viikossa, jopa harmittomalta vaikuttava kolhu tai isku päähän voi olla seuraukseltaan vakava.

Aivotärähdystä ei välttämättä päällisin puolin huomaa. Aivotärähdysten merkit ja oireet saattavat ilmetä heti vamman jälkeen tai ne saattavat ilmaantua vasta päivien tai viikkojen kuluttua vammasta. Jos lapsellasi ilmenee aivotärähdysten oireita tai huomaat hänessä merkkejä aivotärähdyksestä, tulisi hänet välittömästi ohjata terveydenhuollon ammattihenkilön tarkempaan arvioon.

Kehityshanke:

Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteellinen tiedekunta

STM:n rahoitus vuosille 2015-2017



Lähde: U.S Centers for Disease Control and Prevention, HEADS UP-kampanja

blogs.helsinki.fi/paa-pelissa

Aivotärähdysten merkit ja oireet

Pelaajalla on syytä epäillä aivotärähdystä, jos hänen päähänsä tai kehoonsa on kohdistunut isku tai energia, ja hänellä on yksi tai useampi alla olevista oireista.

Pelaajan kokemat oireet

- päänsärkyä tai "paineen tunne" päässä
- pahoinvointia tai oksentelua
- tasapaino-ongelmia tai huimausta
- kaksoiskuvia tai näön hämärtymistä
- valoherkkyyttä
- meluherkkyyttä
- hitauden tunnetta, sumuisuutta tai huteraa oloa
- keskittymisen tai muistamisen vaikeuksia
- sekavuutta
- "ei vain tunnu normaalilta" tai on allapäin

Valmennuksen/huollon havaitsemat merkit

- vaikuttaa pökertyneeltä tai hölmistyneeltä
- on hämmentynyt pelitilanteesta tai tehtävästään kentällä
- unohtaa ohjeet
- on epävarma pelistä, tilanteesta tai vastustajasta
- liikkuu kömpelästi
- vastaa hitaasti kysymyksiin
- menettää tajunnan (edes lyhyesti)
- muutoksia mielialassa, käytöksessä tai persoonallisuudessa
- ei muista tapahtumia ennen tai jälkeen vammatapahtumaa

Huomioithan, että myös aivotärähdystä vakavammassa aivovammoissa ilmenee yllä kuvattuja oireita, minkä vuoksi kaikkiin päävammoihin tulisi suhtautua vakavasti.



PÄÄ PELISSÄ

Päävammat urheilussa - vanhemmat

Vaaran merkit

Kiinnitä erityisesti huomiota paheneviin oireisiin. Vie lapsesi välittömästi päivystykseen, jos hänellä ilmenee jotain seuraavista:

- silmän mustaisten kokoeroa
- lisääntyvää uneliaisuutta tai ei ole herätettävissä
- lisääntyvä ja kova päänsärky, joka ei lakkaa
- raajojen voimanheikkoutta, tunnottomuutta tai alentunutta koordinaatiokykyä
- toistuvaa oksentelua tai pahoinvointia
- epäselvää puhetta
- kouristus
- vaikeus tunnistaa ihmisiä tai paikkoja
- lisääntyvää sekavuutta, levottomuutta tai rauhattomuutta
- tavallisesta poikkeavaa käytöstä
- tajunnan menettäminen (lyhyeenkin tajunnan menetykseen tulee suhtautua vakavasti)

Miten tulisi toimia, jos lapsi on saanut aivotärähdyksen?

1) Ohjaa lapsesi terveydenhuollon piiriin välittömästi

Terveydenhuollon ammattilainen osaa arvioida aivovamman vaikeusasteen ja sen, koska lapsen on turvallista palata takaisin arkielämään mukaan lukien urheiluharrastuksen pariin.

2) Älä päästä lastasi pelaamaan/urheilemaan

Aivotärähdyksestä toipuminen kestää. Älä anna lapsesi palata harjoituksiin/pelaamaan ennen kuin terveydenhuollon ammattihenkilö on antanut luvan. Jos lapsesi palaa harjoituksiin/pelaamaan liian aikaisin, riski saada uusi aivotärähdys on suuri. Perättäisen aivotärähdyksen seuraukset voivat olla erittäin vakavat. Toinen aivotärähdys pienen ajan sisällä voi aiheuttaa pysyvän aivovamman vaikuttaen lapsesi koko elämän kulkuun.

3) Kerro lapsesi valmentajalle mahdollisista aiemmista aivotärähdyksistä

Valmentajan on hyvä tietää, jos lapsesi on saanut aiemmin aivotärähdyksen. Valmentaja ei välttämättä tiedä lapsesi aiempaa aivotärähdyshistoriaa.

Kuinka lasta voi auttaa välttämään aivotärähdyksen tai vakavamman aivovamman?

- Pidä huoli, että lapsesi toimii valmentajan turvallisuutta ja pelin sääntöjä kunnioittavia ohjeita noudattaen.
- Rohkaise lastasi joka tilanteessa osoittamaan positiivista urheiluhenkkeä.
- Varmista, että lapsellasi on urheilulajista riippuen asianmukainen ja suojaava varustus. Turvavarusteiden tulisi olla sopivaa kokoa ja hyvässä kunnossa.
- Kypärän pitäminen on ehdotonta, vähentäen aivovamman riskiä ja samalla antaen suojaa kallolle.
 - Kypäriä ei kuitenkaan ole suunniteltu estämään aivotärähdystä. Ei ole olemassa kypärää, joka täysin varmasti suojaa päävammoilta. Vaikka siis kypärä olisikin käytössä, lasten ja nuorten kannattaa välttää päähän kohdistuvia iskuja.

Kuinka voi auttaa lasta palaamaan turvallisesti kouluun aivotärähdyksen jälkeen?

Lapset ja nuoret, jotka palaavat aivotärähdyksen jälkeen kouluun, saattavat tarvita:

- lepotaukoja
- lyhyempiä koulupäiviä
- lisääntynyttä aikaa kokeeseen tai tehtävien tekoon
- apua koulutehtäviinsä
- taukoa lukemisesta, kirjoittamisesta tai tietokone-ajasta

Keskustele lapsesi opettajan, kouluterveydenhoitajan, valmentajan tai ohjaajan kanssa lapsesi aivotärähdyksestä ja sen oireista. Kun lapsesi oireet helpottavat, voidaan tukimuodot poistaa vähitellen.

Lähde: U.S Centers for Disease Control and Prevention, HEADS UP-kampanja

blogs.helsinki.fi/paa-pelissa