



Toimintamalli päävamman sattuessa - huoltajat

Aivotärähdyksellä arkikäsitteenä tarkoitetaan päähän kohdistuneen suoran tai epäsuoran ulkoisen voiman aiheuttamaa aivotoiminnan häiriötä, josta yleensä toivutaan oireettomaksi suhteellisen nopeasti. Terveydenhuollossa aivotärähdyks luokitellaan kuuluvaksi erittäin lievien tai lievien aivovammojen luokkaan oireista ja niiden kestosta riippuen.

Jos epäilet pelaajan saaneen aivotärähdyksen, toimi seuraavasti:

- 1) Poista pelaaja pelistä tai harjoituksesta.
- 2) Varmista, että aivovammoihin erikoistunut terveydenhuollon ammattilainen arvioi pelaajan vamman vaikeusasteen. Älä yritä arvioida vamman vakavuutta itse.
- 3) Ole yhteydessä pelaajan vanhempiin tai läheisiin ja kerro aivotärähdysepäilystä. Anna vanhemmille Päävammat urheilussa - tietoa vanhemmille-lehtinen.
- 4) Pidä pelaaja sivussa tapaturmapäivän ajan. Urheilija voi palata peliin, kun hän on saanut peliluvan terveydenhuollon ammattihenkilöltä, joka on erikoistunut aivovammojen arviointiin.

Kehityshanke:

Helsingin yliopisto, Käyttätymistieteellinen tiedekunta
STM:n rahoitus vuosille 2015-2017



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

blogs.helsinki.fi/paa-pelissa

Aivotärähdyksen merkit ja oireet

Pelaajalla on syytä epäillä aivotärähdyksistä, 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
- valoherkkyttä
- meluherkkyttä
- 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 hämmäntynyt 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 aivotärähdyksistä vakavammassa aivovammissa ilmenee yllä kuvattuja oireita, minkä vuoksi kaikkiin päävammoihin tulisi suhtautua vakavasti.