



## Concussion Recognition Tool 6 - værktøjet til genkendelse af hjernerystelse

For at hjælpe med at identificere hjernerystelse hos børn, unge og voksne

### Hvad er værktøjet til genkendelse af hjernerystelse?

En hjernerystelse er en hjerneskade. Værktøjet til genkendelse af hjernerystelse (CRT6) er beregnet til brug af ikke medicinsk trænede individer til at identificere og umiddelbar håndtere af formodet hjernerystelse. Det er ikke designet til at diagnosticere hjernerystelse.

### Genkend og fjern

### Røde flag: RING EFTER EN AMBULANCE

Hvis bare **ET** af de følgende tegn observeres eller der rapporteres om klager efter stød mod hovedet eller kroppen, skal atleten fjernes fra kamp/spil/aktivitet med det samme og transporteres til akut medicinsk hjælp hos en sundhedsprofessionel (HCP):

- Nakkesmerte eller -ømhed
- Anfald eller kramper
- Tab af synet eller dobbeltsynethed
- Tab af bevidsthed
- Tiltaget forvirring eller forringet bevidsthedstilstand (bliver mindre responsiv, døsig)
- Svaghed eller følelsesløshed i mere end en arm eller et ben
- Gentaget opkastning
- Svær eller tiltagende hovedpine
- Tiltagende rastløshed, aggressivitet og kamplyst
- Synlig deformitet af kraniet

### Husk

- I alle tilfælde skal de basale førstehjælpsprincipper følges: foretag vurdering af fare på skadesstedet, tjek luftveje, vejtrækning, cirkulation, se efter reduceret opmærksomhed på omgivelserne eller langsommelighed eller problemer med at svare på spørgsmål.
- Forsøg ikke at flytte atleten (andet end krævet for gøre luftvejene frie), medmindre du er uddannet til det.
- Fjern ikke hjelmen (hvis en sådan bærers) eller andet udstyr.
- Antag potentiel skade på rygsøjlen i alle tilfælde af hovedskader
- Atleter med kendt psykisk eller udviklingsmæssig udfordring, bør have en lavere tærskel for at fjerne fra spil.

**Hvis der ikke er nogle Røde Flag, bør identifikationen af en potentiel hjernerystelse foregå som følger:**

Hjernerystelse bør mistænkes efter kraftpåvirkning af hovedet eller kroppen, når atleten virker anderledes end normalt. Sådanne ændringer inkluderer forekomsten af en eller flere af følgende: synlige tegn på hjernerystelse, tegn og symptomer (såsom hovedpine og ustabilitet), forringet hjernefunktion (fx. forvirring) eller usædvanlig adfærd.

Dette værktøj kan frit kopieres i dens nyværende form til individer, hold, grupper og organisationer. Enhver ændring (herunder oversættelser og digital re-formatting, re-branding eller salg for kommercielt mål) er ikke tilladt med mindre der foreligger en skriftlig tilladelse fra Commotio Danmark eller BMJ. Værktøjet er oversat med tilladelse fra CISG og BMJ fra Echemendia RJ, et al. Br J Sports Med June 2023 Vol 57 No 11

This was translated and culturally adapted by permission from the CISG-BMJ Tools group.

### 1: Synlige tegn på potentiel hjernerystelse

Synlige tegn på hjernerystelse inkluderer:

- Tab af bevidsthed eller reaktionsevne
- Ligger ubevægelig på banen
- Faldt ubeskyttet ned på banen
- Disorienteret eller forvirret, stirrer eller begrænset reaktion, eller ude af stand til at svare passende til spørgsmål
- Fortumlet, blankt eller tomt udseende
- Langsom om at komme op efter et direkte eller indirekte slag/stød til hovedet
- Ustabil på fødderne/balanceproblemer eller falder forover/dårlig koordination/vaklende
- Ansigtsskader

### 2: Symptomer på potentiel hjernerystelse

Fysisk symptomer
Hovedpine
"Trykken i hovedet"
Balanceproblemer
Kvalme eller opkast
Døsighed
Svimmelhed
Sløret syn
Mere følsom over for lys
Mere følsom over for lyd
Træt eller lavt energiniveau
"Føler noget er i vejen"
Nakkesmerter

Ændringer i følelser
Mere emotionel
Mere irriterbar
Bedrøvelse
Nervøs eller angst

Ændringer i tankemønstre
Koncentrationsbesvær
Hukommelsesbesvær
Føler sig langsom
Føler sig som "i en tåge"

**Husk** at symptomer kan udvikle sig over minutter og timer efter en hovedskade

### 3: Opmærksomhed

(Modifier hvert spørgsmål, så det passer til enhver sport og alder på atleten)

Manglende korrekte svar på ethvert af disse spørgsmål kan antyde en hjernerystelse:

"Hvor er vi i dag?"

"Hvad har du lige deltaget i?"

"Hvem scorede senest i kampen?"

"Hvilket hold spillede du mod sidste weekend/kamp?"

"Vandt dit hold den seneste kamp?"

**Enhver atlet med mistanke om hjernerystelse bør - FJERNES FRA TRÆNING ELLER SPIL og bør IKKE VENDE TILBAGE TIL EN AKTIVITET MED RISIKO FOR HOVEDKONTAKT, FALD ELLER KOLLISION, herunder SPORTSAKTIVITET indtil UNDERSØGT MEDICINSK, selv når symptomer forsvinder.**

Atleter med mistanke om hjernerystelse bør IKKE:

- Bør ikke efterlades alene i starten (i hvert fald de første tre timer). Forværring af symptomerne bør føre til øjeblikkelig lægehjælp
- Sendes hjem alene. De bør være sammen med en ansvarlig voksen
- Drikke alkohol, tage stoffer eller medicin ikke udskrevet af egen læge.
- Føre et motoriseret køretøj indtil de er klarmeldt hertil af en HCP.