



## Supplement: Instruktioner inför användning av svenska ChildSCAT6<sup>®</sup> (sv)

### Detaljerade instruktioner

Ord i *blått kursivt* genom hela Child SCAT6 är instruktioner som ges till idrottaren av vårdenheten.

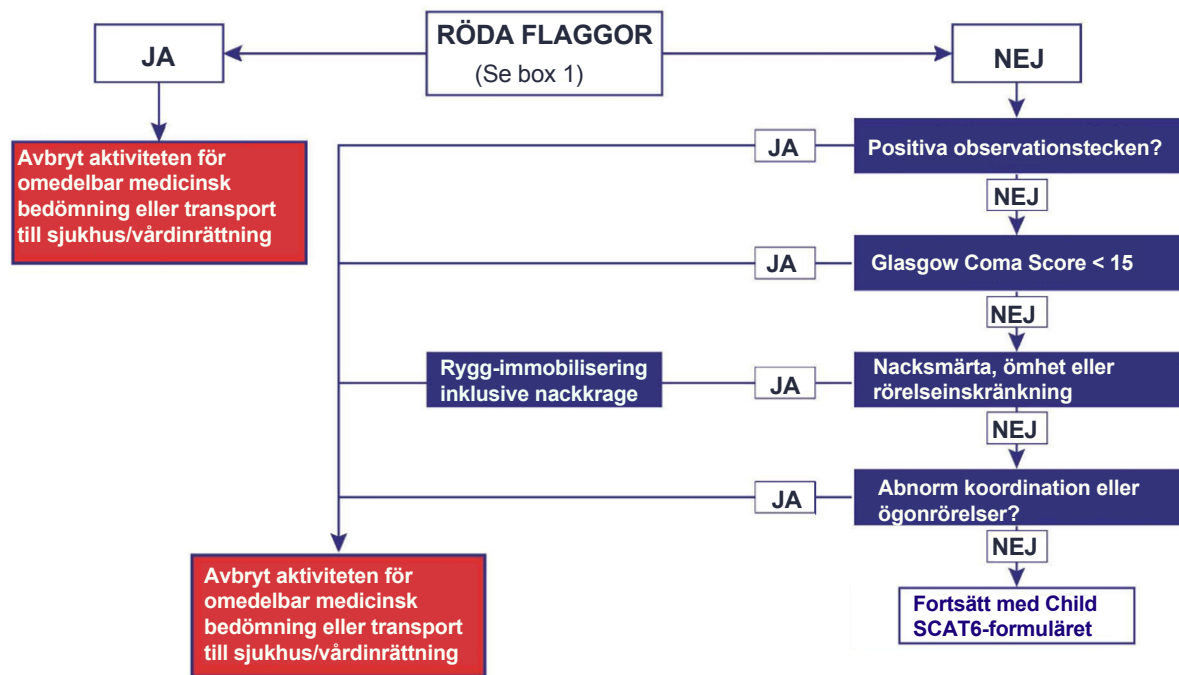
Ord i *rött* är information för vårdenheten



### Steg 1: Neuro Screen

**OBLIGATORISKT - vid misstänkt skada, akut utvärdering. (FRIVILLIGT - vid baslinjeundersökningen)**

Neuroscreen är en avgörande del av ChildSCAT6 som administreras först vid misstänkt skada/akut utvärdering och består av: Steg 1 - dokumentation av synliga tecken, Steg 2 - Glasgow Coma Scale, Steg 3 - bedömning av halsrygggrad (beroende på träning), Steg 4 - onormal koordination eller ögonrörelser. Dessa steg måste slutföras först för att avgöra om fortsättning till utvärdering utanför planen /arenan är kliniskt indicerad/möjlig med tanke på idrottarens status.



Skall endast användas av sjukvårdspersonal

Child SCAT6<sup>®</sup>



Utvecklat av: The Concussion in Sport Group (CISG)

Supported by:





## Koordinering och Ögonmotorisk screening (Finger till Näsa)

**Säg:** "Jag kommer att testa din koordination nu. Sitt bekvämt på stolen med öppna ögon och armen (antingen höger eller vänster) utsträckt (axeln böjd till 90 grader och armbåge och fingrar utsträckta), sträckta framåt. När jag ger en startsignal, vill jag att du utför fem successiva repetitioner av finger till näsa med pekfingeret för att vidröra nässpetsen och sedan återgå till startpositionen, så snabbt och så noggrant som möjligt." Upprepa med båda händerna, ögonen öppna och stängda.

## Steg 2: Symtomvärdering<sup>5</sup>

Instruktionerna för symtomskalan baseras på vilken typ av test som utförs. Vid baslinjen är det viktigt att bedöma hur idrottaren "vanligtvis" känner sig, medan idrottaren under den akuta/postakuta fasen ombeds att ange hur de känner sig vid testtillfället.

**Symtomskalan bör fyllas i av idrottaren, inte av undersökaren. Symtomskalan för föräldrar bör fyllas i av en förälder/vårdnadshavare/omsorgsperson.** När idrottaren har svarat på alla symtompunkter är det användbart för kliniker att återvända till de positivt markerade punkterna för att få mer detaljer om varje symtom. Vid situationer där symtomskalan fylls i efter träning bör det göras i ett vilotillstånd, vanligtvis genom att uppskatta idrottarens vilopuls.

För **totalt antal symtom** är den maximala möjliga 22, förutom omedelbart efter skada, om sömnpunkten utesluts, vilket skapar en maximal möjlig poäng av 21.

För **symtomens svårighetskala**, addera alla poäng i tabellen, maximal möjlig är  $22 \times 3 = 66$ , förutom omedelbart efter skada om sömnpunkten utesluts, vilket skapar en maximal möjlig poäng av  $21 \times 3 = 63$ .

## Steg 3: Kognitiv screening (SAC<sup>6</sup>)

### Arbetsminnet (den omedelbara minneskomponenten)

Arbetsminnet använder endast 10-ordslistan. Maximal poäng per försök är 10, med en total maximal poäng på Gör alla 3 omgångar oavsett poäng på tidigare försök.

**Säg** "Jag kommer att testa ditt minne. Jag kommer att läsa en lista med ord och när jag är klar, upprepa så många ord du kan komma ihåg, i vilken ordning som helst." **Orden måste läsas med en hastighet av ett (1) ord per sekund med en monoton röst.**

**Omgång 2 och 3 MÅSTE slutföras oavsett poäng på försök 1 och 2.**

**Omgång 2 och 3: Säg:** "Jag kommer att upprepa samma lista. Upprepa så många ord du kan komma ihåg, och i vilken ordning som helst, även om du sa ordet tidigare."

**Registrera tiden för när den 3:e omgången slutfördes. Informera INTE barnet om att fördröjt arbetsminne kommer att testas.**

Ge 1 poäng för varje korrekt svar. Totalpoäng är summan av alla 3 omgångar.

### Koncentration

#### Siffror baklänges:

Välj en kolumn med siffror, antingen A, B, C, och räkna upp siffrorna enligt följande:

**Säg:** "Jag kommer att läsa en rad siffror och när jag är klar upprepar du dem för mig i omvänd ordning från hur jag läste dem för dig. Till exempel, om jag säger 7-1, skulle du säga 1-7. Så om jag säger 6-8, vad skulle du säga? (8)." Börja med den första 3-siffriga strängen.

**Numren måste läsas med en hastighet av ett (1) ord per sekund med en monoton röst.**

Börja med den första 2-siffriga strängen.

Om korrekt, markera "J" för korrekt och gå till nästa stränglängd. **Om fel, markera "N" för den första stränglängden och läs försök 2 av samma stränglängd.** En poäng möjligt för varje stränglängd. **Stoppa efter fel på båda försöken (2 N) i en stränglängd.** Siffrorna ska läsas med en hastighet av en per sekund. Numren måste läsas med en hastighet av ett (1) ord per sekund med en monoton röst.

#### Dagar i omvänd ordning:

**Säg:** "Nu säg mig veckans dagar i omvänd ordning så snabbt och noggrant som möjligt. Börja med söndag och gå bakåt. Så du kommer att säga söndag, lördag,... Starta."

**Registrera antalet fel och tid till slutförande.**

1 poäng - om inga fel och slutförande under 30 sekunder.

## Steg 4: Balans- och koordineringsundersökning

Om idrottaren framgångsrikt genomför mBESS, gå vidare till Tandem Gång. Om idrottaren har svårigheter eller inte kan genomföra mBESS framgångsrikt, är Tandem Gång valfri och kan utföras vid ett senare tillfälle tillsammans med Dual Task-komponenten, om klinisk indikation.

### Modifierad Balance Error Scoring System (mBESS)<sup>7</sup>

mBESS är en modifierad version av Balance Error Scoring System (BESS)<sup>5</sup>. En tidtagarutrustning krävs för detta test.

- Varje 20-sekunders test/ställning poängsätts genom att räkna antalet fel. Undersökaren bör börja räkna fel endast efter att idrottaren har antagit rätt startposition.
- **Det modifierade BESS (mBESS) beräknas genom att lägga till ett (1) fel poäng för varje fel under de tre 20-sekunders testerna. Det maximala antalet fel för en enskild ställning är 10.**
- Om idrottaren begår flera fel samtidigt registreras endast ett fel, men idrottaren bör snabbt återvända till testpositionen och räkningen ska återupptas när idrottaren är redo.
- Idrottare som inte kan upprätthålla testproceduren i minst fem (5) sekunder i början tilldelas högsta möjliga poäng på 10 för det testförhållandet.

**VALFRITT (beroende på klinisk situation och tillgängliga resurser): För ytterligare bedömning kan samma tre kroppsställningar utföras på en mediumhård balansdyna (t.ex. cirka 50 cm x 40 cm x 6 cm), med samma instruktioner och poängsättning.**

#### Balanstestning - typer av fel

1. Händerna lyftes från höftbenskammen
2. Öppnade ögonen
3. Steg, snubblade eller föll
4. Rör höften mer än 30 grader i abduktion
5. Lyfta framfoten eller hälen
6. Ur balans från testpositionen i >5 sekunder

**Säg "Nu kommer jag att testa din balans. Var snäll och ta av dig skorna (om det är tillämpligt), rulla upp byxbenen över ankeln (om det är tillämpligt) och ta bort eventuell fotledstape (om det är tillämpligt). Detta test kommer att bestå av tre 20-sekunders tester med olika ställningar."**

**För yngre barn kan den som undersöker demonstrera ställningarna om barnet har svårt att förstå instruktionerna. Om tejp, strumpor eller skodon inte avlägsnas under testet, var god dokumentera detta tillsammans med poängen.**

#### (a) Dubbelbens-ställning:

**Säg: "Den första ställningen är att stå med fötterna tillsammans med händerna på höften och ögonen stängda. Du bör försöka behålla stabiliteten i den positionen i 20 sekunder. Jag kommer att räkna antalet gånger du rör dig bort från den här positionen. Jag börjar tidtagningen när du är redo och har stängt ögonen."**

#### (b) Enbens-ställning:

**Säg: "Om du skulle sparka på en boll, vilken fot skulle du använda? (Detta blir den dominerande foten). Stå nu på ditt icke-dominerande ben. (Den dominerande benet bör hållas i ungefär 30 grader höftflexion och 45 grader knäflexion). Återigen bör du försöka behålla stabiliteten i 20 sekunder med händerna på höften och ögonen stängda. Jag kommer att räkna antalet gånger du rör dig bort från den här positionen. Om du snubblar ur denna position, öppna ögonen och återgå till startpositionen och fortsätt balansera. Jag börjar tidtagningen när du är redo och har stängt ögonen."**

#### (c) Tandemställning:

**Säg: "Stå nu häl mot tå med ditt icke-dominanta ben bakom. Din vikt bör vara jämnt fördelad över båda fötterna. Återigen bör du försöka behålla stabiliteten i 20 sekunder med händerna på höften och ögonen stängda. Jag kommer att räkna antalet gånger du rör dig från den här positionen. Om du snubblar ur denna position, öppna ögonen och återgå till startpositionen och fortsätt balansera. Jag börjar tidtagningen när du är redo och har stängt ögonen."**

### Tandem Gång<sup>8</sup>

Deltagarna instrueras att stå med fötterna ihop bakom en startlinje (testet är bäst utan skor). Sedan går de i en framåtriktning så snabbt och exakt som möjligt längs en 38 mm bred (sporttejp) och 3 meter lång linje, med en alternativ fot häl-till-tå gång. Säkerställ att de approximerar sin häl och tå på varje steg. När de passerar slutet av 3 meters linjen vänder de 180 grader och återvänder till startpunkten med samma gång. Idrottare misslyckas med testet om (a) de kliver av linjen, (b) har ett mellanrum mellan häl och tå, eller om (c) de vidrör eller greppar undersökaren eller ett föremål. Totalt kommer 3 försök att genomföras.

### Komplex Tandem Gång<sup>9</sup>

Idrottaren går framåt 5 steg i tandemgång, häl-till-tå, med öppna ögon, och fortsätter sedan framåt 5 steg med slutna ögon. Låt sedan idrottaren gå baklänges 5 steg i tandemgång, häl-till-tå, med öppna ögon, och fortsätt sedan baklänges 5 steg med slutna ögon.

**Säg: "Var snäll och gå snabbt med häl-till-tå gång 5 steg framåt, fortsätt sedan på samma sätt 5 steg framåt med slutna ögon. Gå sedan baklänges 5 steg häl-till-tå med öppna ögon, och fortsätt på samma sätt baklänges 5 steg med slutna ögon."**



## Balans- och koordineringsundersökning (forts)

För slutna ögon, säg: *“Jag kommer att tala om för dig när du skall gå bakåt och när du skall stanna”.*

**För varje av de fyra förutsättningarna (framåt/bakåt, ögon öppna/stängda) poängsätts:**

1 poäng för varje steg utanför linjen, 1 poäng för kroppsvängning

**Total poäng (framåt + bakåt):  $\leq 4$  kan vara normalt,  $\geq 5$  kan tyda på hjärnskakning.**

### Simultan tandem gång (eng. "Dual task gait") (Valfritt, beroende på klinisk presentation och resurser)

Utförs endast om idrottaren framgångsrikt genomfört "komplex tandem gång" (se ovan)

Simultan tandem-gång, med simultana uppgifter, bör väljas baserat på den enskilda deltagarens matematiska förmåga. Till exempel kan en serie där uppgiften är att subtrahera med 3 vara mest lämplig för personer över 12 års ålder; dock kan en mindre siffra (t.ex., 2) väljas om deltagaren inte kan slutföra övningstestet genom att subtrahera 3:or. Om deltagaren inte kan slutföra övningstestet och en siffra annan än 3 väljs för testet, gör notering om denna förändring.

Tidsåtgång resp. antal fel dokumenteras.

Övningstest:

Säg: *“Nu, medan du går häl-till-tå, kommer jag be dig att räkna högt bakåt med 3 i taget. Till exempel, om vi började på 100, skulle du säga 100, 97, 94, 91. Låt oss öva räkna. Börja med 95 och räkna bakåt med 3 tills jag säger 'stopp'".* Observera att denna övning bara innefattar att räkna bakåt.

Undersökningstest:

Säg: *“Bra. Nu kommer jag be dig att gå häl-till-tå och räkna högt bakåt samtidigt. Är du redo? Talet att börja med är 88. Starta!”*

## Steg 5: Fördröjd minnestest.

Fördröjd minnestest bör utföras efter att minst 5 minuter har passerat sedan slutet av det omedelbara minnestestet.

Säg: *“Kommer du ihåg att jag räknade upp en lista på 10 ord för ett tag sedan. Räkna upp så många ord du kommer ihåg från den listan, i valfri ordning.*

## Referenser

Detta verktyg har utvecklats av en internationell expertpanel, som en del av den 6:e internationella konsensuskonferensen om hjärnskakning inom idrotten, som hölls i Amsterdam, Nederländerna, i oktober 2022. Fullständiga detaljer om konferensresultaten och verktygsförfattarna finns publicerade i *Brit J Sports Med (BJSM) 2023, volym 57, nummer 11.*

1. Davis GA. Child SCOAT6 BJSM, 2023, Volume 57, Issue 11.
2. Echemendia RJ. SCAT6. BJSM, 2023, Volume 57, Issue 11.
3. Echemendia RJ. CRT6. BJSM, 2023, Volume 57, Issue 11.
4. Teasdale G, Jennett B. Assessment of coma and impaired consciousness. A practical scale. *Lancet*. 1974 Jul 13;2(7872):81-4.
5. HBI Ayr, L.K., Yeates, K.O., Taylor, H.G., Brown, M. Dimensions of postconcussive symptoms in children with mild traumatic brain injuries. *Journal of the International Neuropsychological Society*. 2009; 15:19–30
6. McCrea M. Standardized mental status testing of acute concussion. *Clinical Journal of Sports Medicine*. 2001; 11: 176-181
7. Guskiewicz KM. Assessment of postural stability following sport-related concussion. *Current Sports Medicine Reports*. 2003; 2: 24-30
8. Howell DR, Osternig LR, Chou LS. Single-task and dual-task tandem gait test performance after concussion. *J Sci Med Sport*. 2017 Jul;20(7):622-626. doi: 10.1016/j.jsams.2016.11.020. Epub 2017 Jan 24. PMID: 28169147.
9. Corwin DJ, McDonald CC, Arbogast KB, Mohammed FN, Metzger KB, Pfeiffer MR, Patton DA, Huber CM, Margulies SS, Grady MF, Master CL. Clinical and Device-based Metrics of Gait and Balance in Diagnosing Youth Concussion. *Med Sci Sports Exerc*. 2020 Mar;52(3):542-548.



## Ytterligare information om hjärnskakning

**Varje idrottare som misstänks ha en hjärnskakning bör tas bort från aktiviteten och söka medicinsk utvärdering.**

### Tecken att vara uppmärksam på

Problem kan uppstå under de första 24-48 timmarna. Idrottaren bör inte lämnas ensam och bör transporteras till sjukhus omedelbart om de uppvisar/upplever något av följande:

- En svår huvudvärk, som blir värre
- Dåsighet, eller oväckbar
- Oförmåga att känna igen människor eller platser
- Upprepad kräkning
- Ovanligt beteende, eller verkar förvirrad, eller mycket irriterad
- Kramper (armar och ben skakar eller rycker okontrollerbart)
- Episoder av förvirring, stirrande eller begränsad respons
- Svaghet eller domningar i armar eller ben
- Ostadighet på fötterna
- Sluddrigt tal

**Kom ihåg - det är bättre att vara på den säkra sidan**

- **Kontakta din vårdgivare vid en misstänkt hjärnskakning!**

### Råd vid idrottsrelaterad hjärnskakning

(Till den som övervakar den skakade idrottaren)

Denna unga idrottspatient har fått en skada i huvudet. En noggrann medicinsk undersökning har genomförts och inga tecken på allvarliga komplikationer har hittats. Återhämtningstiden varierar mellan individer och patienten kommer att behöva övervakas under ytterligare en period av en ansvarstagande vuxen. Din läkar-kontakt kommer att ge vägledning om denna tidsram.

Om du märker någon förändring i beteendet, kräkningar, försämrad huvudvärk, dubbelseende eller överdriven sömnhet, eller andra oroande bekymmer, sök omedelbart medicinsk konsultation.

**Andra viktiga punkter:**

- Inledande kort period av vila (24-48 timmar): Begränsa fysisk aktivitet till rutinmässiga vardagsaktiviteter (undvik motion, träning, sport) och begränsa aktiviteter som t ex skärmtid och skola, till en nivå som inte förvärrar symtom eller provocerar nya symtom.
- Undvik alkohol.
- Undvik receptbelagda eller receptfria läkemedel utan medicinsk övervakning. Specifikt:
  - undvik sömntabletter
  - använd inte salicylpreparat (t ex Treo®), antiinflammatoriska läkemedel (NSAID) eller starkare smärtstillande som opoider.
- Kör inte motorfordon eller liknande förrän detta godkänts av en vårdgivare
- **Återgång till träning/idrott kräver godkännande av en vårdgivare.**

Vårdgivarens telefonnummer: \_\_\_\_\_

Patientens namn och personnummer \_\_\_\_\_

Datum och tid för skadan: \_\_\_\_\_

Datum och tidpunkt för medicinsk bedömning:: \_\_\_\_\_

Vårdgivare/klinik: (kontaktuppgifter)

Barnets namn: \_\_\_\_\_

ID nummer: \_\_\_\_\_

Födelsedatum: \_\_\_\_\_

Undersöknings-datum: \_\_\_\_\_

Skadedatum: \_\_\_\_\_

Klockslag, skada: \_\_\_\_\_

Kön: pojke

flicka

Annat/vill ej uppge

Dominant hand: vänster

höger

bådhänt

Idrott/lag/skola : \_\_\_\_\_

Arskurs i skolan: \_\_\_\_\_

Modersmål: \_\_\_\_\_

Föredraget språk: \_\_\_\_\_

Undersökare: \_\_\_\_\_

## Återgång till skola, Return to Learn (RTL) Strategi

Underlättande av återgång till skola (RTL) är en viktig del av återhämtnings-processen för studerande idrottare. Vårdgivare bör samarbeta med intressenter om utbildning och skolpolitik för att underlätta akademiskt stöd, inklusive anpassningar/lärandejusteringar för elever/studenter med idrottsrelaterad hjärnskakning (SRC) när det behövs. Lärar- och elevstöd bör ta hänsyn till faktorer som påverkar RTL-varaktigheten (t.ex., sociala determinanter för hälsa, högre symtombörda) genom att justera miljömässiga, fysiska, läroplans- och testfaktorer efter behov. Alla idrottare kommer inte att behöva en RTL-strategi eller lärar-/elevstöd. Om symtomförvärring inträffar under kognitiv aktivitet eller skärmtid, eller om svårigheter med läsning, koncentration eller minne eller andra aspekter av inläring rapporteras, bör vårdgivare överväga implementering av en RTL-strategi vid diagnos och under återhämtningsprocessen. När RTL-strategin implementeras kan den börja efter en initial period av relativ vila (Steg 1: 24-48 timmar), med en ökande belastning på kognitivt arbete (Steg 2 till 4). Framsteg genom strategin är begränsad av symptom (dvs. inte mer än en mild förvärring av nuvarande symptom relaterade till den aktuella hjärnskakningen) och dess förlopp kan variera mellan individer baserat på tolerans och symtomlösning. Dessutom kan RTL- och RTS- (return to sports) strategier ske parallellt, men studenter/idrottare bör slutföra full RTL (återgång till skola) innan obegränsad RTS (return to sports).

Steg	Mental aktivitet	Aktivitet vid varje steg	Mål
1	Dagliga aktiviteter som inte resulterar i mer än en mild* försämring av de symtom man fick vid hjärnskakningen	Typiska aktiviteter under en dag (t ex läsning) men med minimering av skärmtid. Starta med 5-15 min aktivitet och öka tiden gradvis.	Gradvis återgång till vardagsaktiviteter .
2	Skolaktiviteter	Hemläxor, läsning och andra kognitiva aktiviteter utanför klassrummet	Öka toleransen för kognitiva aktiviteter
3	Återgång till skolan på deltid .	Gradvis återgång till skolarbetet. Kan finnas ett behov att börja deltid eller ha möjlighet till längre pauser under skoldagen.	Öka lärandeaktiviteten.
4	Återgång till hela skoldagar.	Gradvis ökning av skolaktiviteter tills man klarar hela dagar med högst mild* ökning av symptom	Återgång till full och normal skolgång, inklusive att läsa ifatt det man missat

Efter en initial period av relativ hjärnvila (24-48 tim efter skada, vid steg 1) kan idrottaren påbörja en succesiv och gradvis ökning av kognitiv belastning. Återgång till full undervisningstakt bör ske långsammare för eleven om symptomen förvärras mer än bara till en mild grad resp. kortvarigt.

**\*En mild och kortvarig försämring definieras som en ökning av högst 2 steg på en 0-10-skala (där 0 står för inga symtom och 10 för de värsta tänkbara symtomen) under högst en timme, jämfört med startvärdet på skalan vid början av den kognitiva aktiviteten.**

### Strategi för Gradvis Återgång till Skolan

En hjärnskakning kan påverka förmågan att lära sig i skolan. Barnet kan behöva vara borta från skolan några dagar efter en hjärnskakning, men barnets läkare bör hjälpa dem att återvända till skolan efter några dagar. Vid återgång till skolan kan vissa barn behöva gå tillbaka gradvis och kanske behöva göra ändringar i sitt schema, så att hjärnskakningssymtom inte blir mycket värre. Om en särskild aktivitet gör symtomen mycket värre bör barnet avstå från den aktiviteten och vila tills symtomen blir bättre. För att säkerställa att barnet kan återvända till skolan utan problem är det viktigt att vårdgivaren, föräldrar/vårdnadshavare och lärare pratar med varandra så att alla vet vad planen är för att barnet ska återvända till skolan.

**OBS:** Om mental/kognitiv aktivitet inte framkallar några symtom kan barnet sannolikt återvända till skolan deltid, utan att först utföra skoluppgifter hemma.

## Återgång till idrottsdeltagande (Return to Sport, RTS) Strategi

Återgång till idrottsdeltagande efter en hjärnskakning följer en stegvis strategi, ett exempel beskrivs i tabell 2. Återgång till idrott (RTS) sker parallellt med återgång till lärande (se RTL-strategi) och under övervakning av en kvalificerad vårdgivare. Efter en initial period av relativ vila (Steg 1: c:a 24-48 tim) kan kliniker/vårdgivare implementera steg 2 [dvs lätt (Steg 2A) och sedan måttlig (Steg 2B) aerob aktivitet] av RTS-strategin, som behandling av akut hjärnskakning. Idrottaren kan sedan avancera till steg 3-6 på en tidslinje beroende på symtom, kognitiv funktion, kliniska fynd och klinisk bedömning. Att särskilja tidig aktivitet (steg1), aerob träning (steg 2) och individuell idrottsspecifik träning (steg 3) som en del av behandlingen av SRC från resten av RTS-progressionen (steg 4-6), kan vara användbart för idrottaren och deras stödnätverk (t ex föräldrar, tränare, administratörer, agenter). Idrottare kan flyttas till senare stadier, som innebär risk för huvudtrauma (steg 4-6 och steg 3 om det finns någon risk för huvudtrauma med idrottsspecifik aktivitet) av RTS-strategin, dock bara efter auktorisering av medicinskt utbildad personal och efter försvinnande av eventuella nya symtom, avvikelser i kognitiv funktion eller kliniska fynd relaterade till den aktuella hjärnskakningen. **Varje steg tar vanligtvis minst 24 timmar.** Medicinsk personal och idrottare måste förvänta sig minst 1 vecka för att slutföra den fullständiga rehabiliteringsstrategin, medan typiskt obegränsad RTS kan ta upp till en månad efter SRC. Tidsramen för RTS kan variera baserat på individuella egenskaper vilket kräver en **individualiserad strategi** för klinisk hantering. Idrottare som har svårt att stegvis förbättras med RTS-strategin, eller med symtom och tecken som talar emot en progressiv återhämtning bortom de första 2-4 veckorna, kan ha nytta av rehabilitering och/eller deltagande av ett multidisciplinärt team av vårdgivare med erfarenhet i hanteringen av SRC. Medicinsk bedömning om man är redo, inklusive psykologiskt redo till att återvända till riskfyllda aktiviteter (full återgång), bör ske innan återgång till aktiviteter som innebär risk för kontakt, kollision eller fall (t ex kontaktråning). Detta kan krävas innan något av stegen 3-6, beroende på idrottens eller aktivitetens karaktär, och i enlighet med lokala regler, krav eller praxis.

Tabell 2

Steg	Aktivitets- och träningsstrategi	Aktivitetsnivå i varje steg	Mål
1	Symtom-begränsande aktiviteter.	Vardagsaktiviteter som inte försämrar symtom (t ex promenader)	Gradvis återuppta skola (arbete)
2	Aerob träning <b>2A – Lätt</b> (upp till c:a 55% av max puls) <b>följt av</b> <b>2B – Måttlig</b> (upp till c:a 70% av max puls)	Cykling på testcykel eller promenader med en långsam eller moderat hastighet. Lättare styrketräning kan påbörjas så länge den inte provocerar fram mer än mild resp. kortvarig försämring av symtomen	Öka pulsen.
3	Individuell idrottsspecifik aktivitet/träning <i>OBS! Om den idrottsspecifika träningen innebär någon som helst risk för trauma mot huvudet måste lämpligheten för återgång bedömas före steg 3.</i>	Enskild idrottsspecifik träning (t ex löpning, riktningförändringar, och/eller individuella träningsmoment på annan plats än laget eller ordinarie träningsgrupp). Inga aktiviteter som innebär risk för våld mot huvudet.	Lägg till olika rörelser, inklusive riktningförändringar
Steg 4-6 påbörjas först när symtom, förändrad kognitiv funktion, eller andra kliniska tecken på den senaste hjärnskakningen försvunnit, vilket inkluderar symtom under eller efter aktivitet.			
4	Träning utan kroppskontakt.	Högintensiv träning tillåten inkl. utmanande övningar (t ex passnings-övningar, gruppträning). Återgå till vanliga träningsmiljön för laget/gruppen.	Återuppta vanlig träningsintensitet, koordination och ökat tänkande/ beslutfattande
5	Träning med tillåten full-kontakt .	Deltagande på normal träningsnivå .	Återfå självkänsla och få sina färdigheter bedömda av tränarna
6	Återgång till idrott (RTS).	Normal tävling/matchnivå	

Max puls = beräknad maxpuls, baserat på ålder (d v s 220 - ålder för pojkar, 226 - ålder för flickor)

Exempel: åldersberäknad maxpuls = 220-ålder	Mild Aerob träning	Moderate Aerobic Exercise
55%	220 - ålder x 0,55 = målpuls för träningen	
70%		220 - ålder x 0,7 = målpuls för träningen

**\*OBS:** Mild och kortvarig förvärring av symtom (dvs. en ökning av högst 2 poäng på en 0-10 poängsskala under mindre än en timme jämfört med det tidigare rapporterade basvärdet före fysisk aktivitet). Idrottare kan börja med Steg 1 (dvs. symtom-begränsad aktivitet) inom 24 timmar efter skada, med framsteg genom varje efterföljande steg som vanligtvis tar minst 24 timmar. Om mer än mild förvärring av symtom (dvs. mer än 2 poäng på en 0-10-skala) inträffar under steg 1-3 bör idrottaren sluta och försöka träna nästa dag. Om en idrottare upplever hjärnskaknings-relaterade symtom under steg 4-6 bör de återgå till steg 3 för att etablera fullständig lösning av symtom med ansträngning innan de engagerar sig i riskfyllda aktiviteter. Skriftligt besked om beredskap att återgå till RTS bör tillhandahållas av medicinsk personal före obegränsad RTS enligt lokala lagar/krav och/eller idrottsregler eller praxis.