

Feld – Check Up

Erstversorgung

Hirnerschütterung

Nach einem Schlag gegen den Kopf oder gegen den Körper mit Beschleunigungstrauma der Halswirbelsäule ist der Spieler / die Spielerin vom Spielfeld zu nehmen und bezüglich einer möglichen Hirnerschütterung zu beurteilen.

Zeichen und Symptome einer Hirnerschütterung

Beobachtung von Betreuern	Was der Athlet / die Athletin berichtet
Der Athlet / die Athletin kann <ul style="list-style-type: none">– benommen, abwesend, verlangsamt, und verwirrt wirken– sich ungeschickt, auffällig, unkoordiniert bewegen– den Wettkampfort, Spielstand, Gegner nicht benennen– Bewusstseinsstörungen oder -verlust, einen Gedächtnisverlust für den Unfall oder die Zeit davor/danach haben– sich verändert benehmen («Wesensveränderung»)	<ul style="list-style-type: none">– oft nur wenige Symptome wie z.B. Nebelgefühl, Kopfweh, etwas «weiche Knie»– Übelkeit– Schwindel– «Glockenläuten»– Gleichgewichts- / Koordinationsstörungen– Sehstörungen (Blitze, Sterne, Doppelbilder) oder Hörstörungen– Lähmende Trägheit, Verlangsamung, Müdigkeit– Licht- / Lärmempfindlichkeit– Konzentrations- oder Erinnerungsstörungen

Es braucht keine Bewusstlosigkeit oder Erbrechen für die Diagnose einer Hirnerschütterung. Achte auf Bewusstseinsveränderungen und handle im Zweifelsfall immer zu Gunsten der Gesundheit.

Die grundlegenden Prinzipien der Ersten Hilfe (Gefahr, Ansprechbarkeit, Atemwege, Atmung, Blutkreislauf) sollten in jedem Fall befolgt werden.

Hirnerschütterungs-Test swiss unihockey (Spieler*innen über 12-jährig)

Orientierungsvermögen

- An welchem Ort befinden wir uns?
- Wie heisst der Gegner?
- Welchen Monat haben wir?
- Welchen Wochentag haben wir?

Erinnerungsvermögen

- Wiederhole folgende drei Wörter: Mädchen – Hund – Wiese
- Woran erinnerst du dich noch vor dem Unfall?
- Erinnerst du dich an den Unfall?

Konzentrationsvermögen

- Zähle die Wochentage von heute weg rückwärts auf
- Wiederhole folgende Zahlen rückwärts: 36 (korrekte Antwort 63), 469 (korrekte Antwort 964)

Nochmals Erinnerungsvermögen

- Zähle nochmals die 3 zu merkenden Worte von zuvor auf (Mädchen – Hund – Wiese)

Mehr als ein Fehler bei der Beantwortung dieser Fragen ist verdächtig auf eine Störung im Sinne einer Hirnerschütterung und muss zwingend zum Abbruch der sportlichen Aktivität führen.

Wann muss die Spielerin / der Spieler ins Spital?

Die Hirnerschütterung zeigt unterschiedlichste Symptome. Es gibt keine klaren Richtlinien, bei welchen Symptomen oder Vorkommnissen eine notfallärztliche Abklärung eingeleitet werden muss. In jedem einzelnen Fall muss neben dem Unfallhergang und den Symptomen auch das individuelle Umfeld beachtet werden. Lieber einmal zu oft ins Spital als eine gravierende Komplikation verpassen. Zwingend eine medizinische Sofortabklärung (durch einen Arzt) soll erfolgen bei:

- Jeglichem, auch nur kurzzeitigen, Bewusstseinsverlust
- Verbleiben oder Verstärkung der Symptome (Sehstörungen, Nebelgefühl, starke Müdigkeit, zunehmendes Kopfweh, mehrmaliges Erbrechen, Gleichgewichts- und Gehstörungen, verändertes psychisches Verhalten)
- Auftreten von neurologischen Symptomen (z.B. Pupillenveränderungen)
- Verzögert eintretenden Symptomen (z.B. zunehmende Verschlechterung des Zustandes nach Stunden)
- Halswirbelsäulenschmerzen

Spieler*innen mit Verdacht auf eine Hirnerschütterung sollten:

- Nicht alleine gelassen werden (mindestens für die ersten 1–2 Stunden)
- Nicht alleine nach Hause geschickt werden
- Kein Fahrzeug fahren, bis dies eine medizinische Fachperson erlaubt

Bei geringstem Verdacht auf eine Hirnerschütterung sofort den Sport abbrechen und eine medizinische Abklärung einleiten, auch wenn keine Symptome mehr vorliegen.