

Return to Play – Protokoll

Die stufenweise, belastungsangepasste Rückkehr in den Sport ist eine grosse Herausforderung für die Spieler*in, dessen Trainer*in und Betreuer*in. Wichtig dabei ist, dass jede Belastungsstufe absolut beschwerde- und symptomfrei durchschritten werden kann. Die Symptome sind sehr individuell und verschieden und können letztlich nur vom Verletzten selbst ehrlich angegeben werden.

Bei noch vorhandenen oder wieder aufgetretenen Symptomen nie die Belastung steigern oder einen neuerlichen Schlag gegen den Kopf riskieren. Ein zweites Ereignis in dieser Phase hat deutlich gravierendere Folgen als die initiale Hirnerschütterung. Der Return to Play Prozess braucht manchmal viel Geduld und auch die Stärke und Selbstverantwortung einen vermeintlichen Rückschritt einzugehen und sich so vor bleibenden Hirnschädigungen und -defiziten zu schützen.

Anwendung:

Pro Tag kann nur eine Stufe absolviert werden. Bei Wiederauftreten von Symptomen muss man auf derselben Stufe verbleiben. Die nächste Stufe wird nur erreicht, wenn die aktuelle Stufe ohne Symptome ertragen wird. Dabei gelten nicht nur Schmerzen als Symptome, sondern auch Nebelgefühl, Koordinationsstörungen, Schwindel, Übelkeit, raschere geistige und körperliche Ermüdung, Konzentrationsstörungen, Licht-/Lärmempfindlichkeit, Seh-/Hörstörungen. Insbesondere das Gefühl von Überforderung oder Verlangsamung muss als vollwertiges Symptom angesehen werden. Es soll bei der Rückkehr aufs Feld (Stufe 4–6) den Spieler*innen klar instruiert werden, sowie während und nach den Trainings explizit erfragt und beobachtet werden.

Der Return to Play Prozess dauert mindestens 10 Tage. Vor 10 Tagen ist aufgrund der gravierenden Folgen eines neuen Ereignisses keine Rückkehr möglich.

Stufen des Return to Play

1 Wenn symptomfrei	Ruhe, Sportverbot Bis zur Abnahme der Symptome oder der Freigabe durch eine Fachperson. Am besten Ruhe und Schlaf, keinerlei geistige Arbeiten / Belastungen, auch kein Schulbesuch. Bildschirmzeit (Handy, TV, Computer) reduzieren. Bei Zunahme der Beschwerden Arzt aufsuchen. Aktivitäten ohne Symptomzunahme (spazieren) sind erlaubt.
2 Wenn symptomfrei	Leichtes aerobes Training Leichte Herz-Kreislaufbelastungen z.B. 15 Minuten Hometrainer mit Puls bis 125 Schläge pro Minute (Faustregel: man sollte noch ein Gespräch führen können). Kein Jogging wegen der Rüttelbewegungen des Kopfes.
3 Wenn symptomfrei	Sportspezifisches Intervalltraining Intervalltraining (repetitives Sprinten) durchgeführt unter Aufsicht. Zusätzlich sind Technik-, Kraft- Gleichgewichts- und Rumpfttraining erlaubt.
4 Wenn symptomfrei	Mannschaftstraining ohne Körperkontakt Teilnahme am normalen Mannschaftstraining, aber ohne jeglichen Körperkontakt. Als Warnsignal soll ein farbiger Überzieher getragen und die Mitspieler*innen vor dem Training informiert werden.
5 Wenn symptomfrei	Mannschaftstraining mit Körperkontakt Teilnahme am normalen Mannschaftstraining inklusive vollem Körperkontakt.
6 Wenn symptomfrei	Match Bei Auftreten von Symptomen (siehe oben) oder Überforderung (mit Spieltempo, ausweichen von Zweikämpfen etc.) sofort abbrechen. Frühester Zeitpunkt für einen Wiedereinstieg ist 10 Tage nach dem Ereignis.