

In campo – Check Up – Primo intervento in caso di commozione cerebrale

Dopo un colpo alla testa o al corpo con trauma da accelerazione alla colonna vertebrale cervicale, la/il giocatrice/ore deve essere allontanato dal campo e valutato per un'eventuale commozione cerebrale

Segnali e sintomi in caso di commozione cerebrale

Osservazione da parte dell'allenatrice/ore	Cosa ci comunica l'atleta?
L'atleta può <ul style="list-style-type: none">– apparire stordito, assente, rallentato e confuso– muoversi in modo goffo, vistoso e scoordinato– non essere in grado di nominare il luogo della gara, il punteggio, gli avversari– avere una perdita di coscienza o di memoria dell'infortunio o del periodo precedente / dopo l'incidente– comportarsi in modo diverso ("cambiamento di carattere")	<ul style="list-style-type: none">– spesso si tratta di pochi sintomi, ad esempio sensazione di annebbiamento, mal di testa, ginocchia un po' deboli, nausea, ecc.– nausea– vertigini– campanelli che suonano– disturbi dell'equilibrio e della coordinazione– disturbi visivi (lampi, stelle, visione doppia) o disturbi dell'udito– pigrizia paralizzante, rallentamento, affaticamento– sensibilità alla luce/al rumore– disturbi della concentrazione o della memoria

per una diagnosi di commozione cerebrale non è necessario essere incoscienti o vomitare. Osservare i cambiamenti di coscienza e nel dubbio agire sempre a favore della salute

I principi di base del primo soccorso (pericolo, reattività, vie aeree, respirazione, circolazione) devono essere sempre seguiti

Test commozione cerebrale swiss unihockey (giocatori età superiore 12 anni)

Capacità di orientamento

- Dove ci troviamo?
- Qual è il nome dell'avversario?
- In che mese siamo?
- Che giorno della settimana è?

Memoria

- Ripetere le seguenti tre parole: ragazza - cane - prato
- Cosa ricordi prima dell'incidente?
- Ti ricordi dell'incidente?

Concentrazione

- Conta i giorni della settimana all'indietro a partire da oggi.
- Ripetere i seguenti numeri all'indietro: 36 (risposta corretta 63), 469 (risposta corretta 964)

Di nuovo la memoria

- Ripetere le 3 parole da ricordare di prima (ragazza - cane - prato)

più di un errore nel rispondere a queste domande è sospetto di un disturbo nel senso di una commozione cerebrale e deve necessariamente portare all'interruzione dell'attività sportiva

Quando è necessario che il giocatore si rechi in ospedale?

La commozione cerebrale si presenta con un'ampia varietà di sintomi. Non esistono linee guida chiare su quali sintomi o eventi richiedano una valutazione medica d'emergenza. In ogni singolo caso, occorre tenere conto delle circostanze dell'incidente e dei sintomi, nonché dell'ambiente individuale. È meglio andare in ospedale una volta di troppo che non accorgersi di una complicazione grave.

Una valutazione medica immediata (da parte di un medico) è obbligatoria in caso di:

- qualsiasi perdita di coscienza, anche per un breve periodo di tempo
- persistenza o intensificazione dei sintomi (disturbi visivi, sensazione di annebbiamento, forte stanchezza, cefalea crescente, vomito ripetuto, disturbi dell'equilibrio e della deambulazione, alterazione del comportamento mentale)
- insorgenza di sintomi neurologici (per esempio, alterazioni della pupilla)
- insorgenza ritardata dei sintomi (ad es. peggioramento delle condizioni dopo ore)
- dolore al rachide cervicale

I giocatori con sospetta commozione cerebrale dovrebbero:

- non devono essere lasciati soli (almeno per le prime 1-2 ore)
- non devono essere mandati a casa da soli
- non guidare un veicolo finché un medico non lo consente

se c'è il minimo sospetto di commozione cerebrale, interrompere immediatamente l'attività sportiva e rivolgersi a un medico, anche se non ci sono più sintomi