

# CONCUSSION RECOGNITION TOOL 5<sup>©</sup>

Työkalu helpottamaan aivotärähdysten tunnistamista lapsilla, nuorilla ja aikuisilla.



FIFA®

Yhteistyössä



FEI

## TUNNISTA & POISTA URHEILUSTA

Päähän kohdistuva isku voi aiheuttaa vakavan, jopa henkeä uhkaavan, aivovamman. Tämän työkalun tarkoitus on auttaa tunnistamaan mahdolliset aivotärähdykset. Työkalua ei ole suunniteltu aivotärähdyksien tai vakavampien aivovammojen lääketieteelliseen diagnosointiin.

### VAIHE 1: VAARAN MERKIT – SOITA AMBULANSSI

Jos loukkaantumisen jälkeen herää epäily tai urheilija valittaa MITÄ TAHANSA seuraavista vaaran merkeistä, tulee hänet poistaa kentältä/pelistä/urheilusta turvallisesti ja välittömästi. Soita ambulanssi paikalle tilanteen kiireellistä arviointia varten, mikäli vammoihin perehtynyt terveydenhuollon ammattilaista ei ole välittömästi saatavissa paikalle:

- Niskan alueen kipu tai arkuus
- Kaksoiskuvat
- Kohtausoireet tai kouristukset
- Tajunnan menetys
- Ylä- tai alaraajoissa voimattomuutta tai pistelyä/poltetta
- Voimakas tai lisääntyvä päänsärky
- Tajunnantason heikkeneminen
- Oksentelu
- Lisääntyvä levottomuus, aggressiivisuus tai sekavuus

- Muista:**
- Selkäydinvamman mahdollisuuden huomioiminen on ensiarvoisen tärkeää.
  - Älä yritä siirtää loukkaantunutta urheilijaa (pois lukien ilmäteiden turvaamiseen tarvittavat toimet), jos et ole saanut koulutusta kyseiseen toimintaan.
  - Noudata ensiavun perusperiaatteita: estä lisäonnettomuudet, tee hätäilmoitus, avaa ilmatiet, turvaa hengitys ja verenkierto.
  - Älä poista kypärää tai muutakaan varustetta loukkaantuneelta urheilijalta, jos et ole saanut koulutusta kyseiseen toimintaan.

**Mikäli edellä mainittuja "VAARAN MERKKEJÄ" ei ilmene, tulee aivotärähdyksen mahdollisuuden arvioinnissa edetä vaiheisiin 2-4:**

### VAIHE 2: HAVAINNOT

**Seuraavat löydökset lisäävät aivotärähdyksen todennäköisyyttä:**

- Hidastunut ylös nouseminen suoran tai epäsuoran päähän kohdistuneen iskun jälkeen
- Makaminen liikkumattomana maassa
- Ongelmia orientaatioissa, sekavuutta tai kyvyttömyyttä vastata kysymyksiin asianmukaisesti
- Tyhjä tai lasittunut katse
- Tasapaino-/kävely-/liikkeenhallinnan ongelmia, horjautelu, hitaat/työläät liikkeet
- Päävamman yhteydessä on syntynyt kasvovamma

## VAIHE 3: OIREET

- Päänsärkyä
- Huimausta
- "Ei tunnu normaalilta"
- Niskakipua
- "Paineentunnetta päässä"
- Näön hämärtymistä
- Tavallista tunneherkempi
- Keskittymisvaikeuksia
- Tasapaino-ongelmia
- Valoherkkyyttä
- Tavallista ärtyisempi
- Muistivaikeuksia
- Pahoinvointia tai oksentelua
- Meluherkkyyttä
- Surullisuutta
- Kaikki tapahtuu hidastettuna
- Uneliaisuutta
- Väsymystä tai voimattomuuden tunnetta
- Hermostuneisuutta tai ahdistuneisuutta
- Tuntuu kuin kulkisi "sumussa"

## VAIHE 4: MUISTIN ARVIOINTI

(YLI 12-VUOTIAILLA URHEILIJOILLA)

**Vastaaminen väärin yhteenkin seuraavista kysymyksistä (sovelta kysymykset lajiin sopiviksi) saattaa viitata aivotärähdykseen:**

- "Millä kentällä pelaamme tänään?"
- "Mitä joukkuetta vastaan oli edellinen pelisi?"
- "Mikä erä/puoliaika on menossa?"
- "Voittiko joukkueesi edellisen pelinsä?"
- "Kuka teki viimeksi maalin tässä pelissä?"

## Aivotärähdystä epäiltäessä:

- Urheilijaa ei saa jättää alkuvaiheessa yksin (ainakaan ensimmäisten 1-2 tunnin aikana).
- Urheilija ei saa juoda alkoholia, eikä käyttää muitakaan päihteitä.
- Urheilija ei saa käyttää normaalista poikkeavia reseptilääkkeitä ilman lääkärin lupaa.
- Urheilijaa ei saa lähettää kotiin yksin. Hänen tulee olla aikuisen seurassa.
- Urheilija ei saa ajaa moottoriajoneuvoa ennen kuin terveydenhuollon ammattilainen on antanut siihen luvan.

Tämä työkalu on nykyisessä muodossaan vapaasti kopioitavissa jaettavaksi yksilöille, joukkueille, ryhmille ja organisaatioille. Kaikki muokkaukset ja käyttö digitaalisessa muodossa edellyttävät Concussion in Sport Group:n lupaa. Työkalua ei saa muuttaa, liittää muihin tuotteisiin tai myydä kaupallisissa tarkoituksissa.

**URHEILIJA, JOLLA EPÄILLÄÄN AIVOTÄRÄHDYSTÄ, ON VÄLITTÖMÄSTI POISTETTAVA KENTÄLTÄ/PELISTÄ/URHEILUSTA. HÄNTÄ EI SAA PÄÄSTÄÄ TAKAISIN URHEILEMAAN, VAIKKA KAIKKI OIREET OLISIVATKIN NORMALISOITUNEET ENNEN KUIN VAMMOIHIN PEREHTYNYT TERVEYDENHUOLLON AMMATTILAINEN ON ARVIOINUT HÄNEN TILANSA**