

# CONCUSSION RECOGNITION TOOL 5 ©

hilft, eine Gehirnerschütterung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zu erkennen



FIFA®

Unterstützt durch



FEI

## ERKENNEN & AUS DEM SPIEL / TRAINING NEHMEN

Krafteinwirkungen gegen den Kopf können zu schweren, möglicherweise tödlichen Gehirnverletzungen führen. Das Concussion Recognition Tool 5 (CRT5) soll zum Erkennen von vermuteten Gehirnerschütterungen verwendet werden. Es ist nicht für die Diagnose einer Gehirnerschütterung vorgesehen.

### SCHRITT 1: WARNSIGNALE – RUFEN SIE EINEN KRANKENWAGEN

Wenn nach einer Verletzung Bedenken bestehen oder EINES der folgenden Warnsignale beobachtet wird oder Beschwerden berichtet werden, sollte der Spieler sicher und unverzüglich aus dem Spiel / Wettkampf / der Aktivität genommen werden. Wenn keine lizenzierte medizinische Fachperson verfügbar ist, rufen Sie für die dringende medizinische Untersuchung einen Krankenwagen.

- Nackenschmerzen oder -druckdolenz
- Doppelbilder
- Schwäche oder Kribbeln / Brennen in Armen oder Beinen
- Starke oder stärker werdende Kopfschmerzen
- Krampfanfall oder Konvulsion
- Bewusstlosigkeit
- Verschlechterung des Bewusstseinszustands
- Erbrechen
- Zunehmend ruhelos, aufgeregt, unruhig oder streitsüchtig

#### Denken Sie daran:

- Die grundlegenden Prinzipien der Ersten Hilfe (Gefahr, Ansprechbarkeit, Atemwege, Atmung, Blutkreislauf) sollten in jedem Fall befolgt werden.
- Versuchen Sie nicht, den Sportler zu bewegen (außer wenn es für die Atmung notwendig ist), wenn Sie nicht dafür ausgebildet sind.
- Die Einschätzung einer Wirbelsäulenverletzung ist ein entscheidender Punkt bei der Erstbeurteilung auf dem Spielfeld.
- Entfernen Sie keinen Helm oder keine andere Ausrüstung, außer Sie sind dafür ausgebildet, dies sicher zu tun.

Wenn keine Warnsignale bestehen, sollte die Feststellung einer möglichen Gehirnerschütterung mit den folgenden Schritten fortgesetzt werden:

### SCHRITT 2: BEOBACHTBARE ZEICHEN

Sichtbare Hinweise, die eine mögliche Gehirnerschütterung nahelegen, beinhalten:

- Bewegungslos auf dem Spielfeld liegen
- Langsam beim Aufstehen nach einem direkten oder indirekten Schlag gegen den Kopf
- Desorientiertheit, Verwirrtheit oder Unfähigkeit, Fragen adäquat zu beantworten
- Leerer oder ausdrucksloser Blick
- Gleichgewichts- oder Gangstörungen, motorisch unkoordiniert, Stolpern, langsame, schwerfällige Bewegungen
- Verletzung im Gesicht nach Kopftrauma

### SCHRITT 3: SYMPTOME

- Kopfschmerzen
- „Druck im Kopf“
- Gleichgewichtsprobleme
- Übelkeit oder Erbrechen
- Schläfrigkeit
- Schwindel / Benommenheit
- Verschwommenes Sehen
- Lichtempfindlichkeit
- Geräuschempfindlichkeit
- Erschöpfung, Ermüdung oder wenig Energie
- „Etwas stimmt nicht mit mir“
- Emotionaler als gewohnt
- Reizbarkeit
- Traurigkeit
- Nervös oder ängstlich
- Nackenschmerzen
- Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren
- Schwierigkeiten, sich zu erinnern
- Gefühl „verlangsamt / langsam zu sein“
- Gefühl „wie im Nebel“ / „benebelt“ zu sein

### SCHRITT 4: GEDÄCHTNISPRÜFUNG

(BEI SPORTLERN ÄLTER ALS 12 JAHRE)

Ein Fehler bei der Antwort auf EINE dieser Fragen (angemessen angepasst für den jeweiligen Sport) weist auf eine Gehirnerschütterung hin:

- An welchem Veranstaltungsort sind wir heute?
- Welche Halbzeit ist jetzt?
- Wer hat in diesem Spiel zuletzt ein Tor erzielt?
- Gegen welche Mannschaft hast du letzte Woche / im letzten Spiel gespielt?
- Hat deine Mannschaft das letzte Spiel gewonnen?

### Athleten mit Verdacht auf eine Gehirnerschütterung sollten:

- zunächst nicht allein gelassen werden (mindestens für die ersten 1-2 Stunden).
- keinen Alkohol trinken.
- keine verschreibungspflichtigen Medikamente oder Freizeitdrogen einnehmen.
- nicht alleine nach Hause geschickt werden. Sie müssen mit einem verantwortlichen Erwachsenen zusammen sein.
- kein Kraftfahrzeug fahren, bis dies eine medizinische Fachperson erlaubt.

Das CRT darf in seiner aktuellen Form zur Weitergabe an Einzelpersonen, Teams, Gruppen und Organisationen vervielfältigt werden. Jegliche Veränderung, Übersetzung oder Wiedergabe in digitaler Form muss von der „Concussion in Sport“-Gruppe genehmigt werden. Es darf in keiner Weise verändert, mit einem anderen Markennamen versehen oder zu kommerziellen Zwecken verkauft werden.

**JEDER SPORTLER MIT VERDACHT AUF GEHIRNERSCHÜTTERUNG SOLLTE SOFORT AUS DEM TRAINING ODER SPIEL GENOMMEN WERDEN UND DIE AKTIVITÄT NICHT WIEDER AUFNEHMEN, BIS ER MEDIZINISCH UNTERSUCHT WURDE, AUCH WENN ER KEINE SYMPTOME MEHR HAT.**

© Concussion in Sport Group 2017