

Курс Футбольной Ассоциации Англии по сотрясению мозга — (на примере футбола)



Что такое сотрясение мозга?

Сотрясение - травма мозга, приводящая к временному нарушению функций мозга. Может быть вызвано внезапным ударом по голове, а также может произойти в результате удара о другую часть тела, например травма типа хлыстовой.

Существует множество симптомов сотрясения. Наиболее частые из них: сотрясения, головокружения, потери памяти, плохое равновесие.

Хотя симптомы обычно проявляются сразу же, их возникновение может задерживаться.

Важно помнить, что не во всех случаях вы потеряете сознание при сотрясении мозга (у менее, чем 10% происходит потеря сознания). Общеизвестно, что игрок с сотрясением мозга может даже не упасть.

Факторы риска:

Важно отметить, что сотрясение мозга может случиться у любого игрока. Поэтому, увеличение риска получения травмы мозга связано с некоторыми факторами.

1. История болезни. Ранние сотрясения мозга повышают риск возникновения будущих травм мозга, а также повышают время восстановления. **Повторное сотрясение может потребовать дополнительный уход.**
2. Пол. Исследования показали, что в футболе случаи сотрясения мозга у женщин выше, чем у мужчин.
3. Возраст. Дети и подростки более чувствительны к травмам мозга. Им требуется больше времени на восстановление, проблемы с памятью и психикой проявляются больше, они также более восприимчивы к неврологическим осложнениям. Возможны смертельные случаи.

Это ВАЖНО!

Если после травмы вы заметили какие-либо симптомы сотрясения мозга, вы должны немедленно снять футболиста с игры. Он больше не должен возвращаться к любой активности в этот день.

Вам необходимо осмотреть игрока на наличие каких-либо визуальных признаков, которые помогут вам распознать наличие сотрясения.

У игроков может быть головокружение пустой или ошеломленный взгляд. Игроки могут быть в замешательстве или не осознавать происходящее. Они также могут быть более раздраженными и эмоциональными, чем обычно.

Захват или зацепы их головы. В частных случаях сотрясение может протекать с судорогами, потерей сознания или реакции.

Игрока необходимо уложить на землю. Так как в вертикальном положении они не способны устоять на ногах и могут потерять равновесие.

Симптомы

Чувствительность к свету и шуму



Проблемы со зрением

Тошнота или рвота

Головокружение

Головные боли или чувство давления в голове

Помрачение сознания или замешательство

Сложности с
концентрацией
внимания

Сонливость

Утомляемость

Чувство заторможенности



Пять стандартных вопросов, которые следует задать игроку, у которого имеются подозрения на сотрясение мозга:

По какому адресу мы находимся?

Какой сейчас тайм?

Кто забил последний в этом матче?

С кем ты играл на прошлой неделе?

Выиграла ли твоя команда последний матч?

Помните, если у игрока возникают сложности с ответами на вопросы, есть подозрения, что он получил сотрясение мозга.

Видеосъемка

Если возможно, то видеозапись с матча может помочь установить что же произошло и определить тяжесть инцидента.

Любая запись травмы может быть использована человеком, который оказывает помощь игроку, получившему травму, или доктору.

Видеозапись момента получения травмы может помочь в процессе общего анализа. Однако, видеозапись не должна противоречить медицинским решениям.

Руководство действиями при предполагаемом сотрясении мозга

Если вы подозреваете, что ваш игрок получил сотрясение мозга, то необходимо снять его с игры. Если есть боль в шее, то необходимо рассмотреть также возможный вариант травмы шеи.

В любом случае при подозрениях сотрясения мозга, вы должны обратиться к врачам, для точного определения диагноза.



Симптомы

На этом слайде представлены симптомы, в случае проявления которых игрока необходимо срочно госпитализировать

- острая боль шеи;
- ухудшение ясности сознания (сонливость);
- повышение чувств смятения и раздраженности;
- сильная, повышающаяся головная боль;
- непрекращающаяся тошнота и рвота;
- необычные изменения поведения;
- припадки или судороги;
- двоение в глазах;
- слабость, покалывание или жжение рук и ног.

Текущий контроль

Текущий контроль сотрясения мозга неотъемлемая часть процесса восстановления вашего футболиста.

Основные моменты

Футболист с сотрясением мозга или с его подозрением не должен:

1. Остаться в одиночестве первые 24 часа.
2. Употреблять алкоголь в первые 24 часов после получения травмы и не применять его до тех пор, пока не исчезнут все симптомы сотрясения.
3. Водить транспортное средство до тех пор, пока не получит разрешение доктора или пока не исчезнут все симптомы сотрясения.



Отдых	Ограничения физической и умственной активности
Отдых - основа лечения сотрясения мозга. При сотрясении мозга должен отдыхать мозг, а также все тело. В некоторых случаях разрешается вернуться к работе или учебе раньше, чем возобновиться тренировочный процесс.	В период отдыха необходимо исключить любые виды физической активности, например бег, катание на велосипеде, плавание и др.
	Умственная активность должна быть ограничена. Например, школьные задания, чтение, просмотр телевизора, видеоигры.



6 стадий восстановления

В этом разделе вы познакомитесь с шестью стадиями возвращения игрока к тренировочной и соревновательной деятельности.

Футбольная ассоциация Англии рекомендует использовать протокол GRTP (graduated return to play).

GRTP - программа постепенных мероприятий, которая разработана с целью постепенного возвращения футболистов к тренировочной и соревновательной деятельности после прохождения шести стадий, каждая из которых должна длиться минимум 24 часа.

Шесть стадий протокола GRTP

1 стадия
Начальный период отдыха

2 стадия
Легкие упражнения

3 стадия
Специальные футбольные
упражнения

4 стадия
Бесконтактная тренировка

5 стадия
Полноценная тренировка

6 стадия
возвращение к соревновательной
деятельности

	Допустимые мероприятия	Пульс	Время	Акцент
Стадия 1	Полный покой	-	-	14 дней восстановления.
Стадия 2	Прогулки, легкие пробежки, плавание. Без футбола.	<70	<15	Контроль ЧСС.
Стадия 3	Простые упражнения. без ударов головой.	<80	<45	Постепенное увеличение упражнений.
Стадия 4	Более комплексная тренировка, но без ударов головой и столкновений	<90	<60	Упражнения на координацию, тренировка навыков, тактики.
Стадия 5	Полноценная тренировка с сопротивлением, подкатами и ударами головой.	-	-	Допускаются функциональные тренировки.
Стадия 6	Конец реабилитации	-	-	Возвращение к соревновательной деятельности.

Стадия 1

Длиться 14 дней с полуночи дня получения травмы.

Стадия 2

Прежде чем начинать тренироваться, игрок должен:

- получить разрешение у врача;
- завершить 1 стадию (14 дней покоя), должно быть полное отсутствие симптомов сотрясения;
- вернуться к нормальной учебной и рабочей деятельности (если не профессиональный футболист);
- не принимать лекарственные средства, которые лишь скрывают симптомы сотрясения.

Стадии 2-5

На данных стадиях вводится дополнительная физическая активность, которая постепенно усложняется.

Прежде чем переходить к 5 стадии, необходимо дополнительное медицинское обследование, так как на этой стадии начинаются полноценные тренировки с сопротивлением, подкатами, борьбой и игрой головой.

Стадии 6

На этой стадии игрок возвращается к полноценным тренировкам и соревновательной деятельности.

G RTP protocol

Взрослые

14 дней отдыха + лечение
симптомов

Разрешение врача и способность
вернуться к работе и учебе

G RTP (24 часа каждая Стадия)

Разрешение доктора перед 5-ой
Стадией

Возвращение к
соревновательной деятельности
минимум через 19 дней

До 19 лет

14 дней отдыха + лечение
симптомов

Разрешение врача и способность
вернуться к работе и учебе

G RTP (48 часов каждая Стадия)

Разрешение доктора перед 5-ой
Стадией

Возвращение к
соревновательной деятельности
минимум через 24 дня

Возвращение к соревновательной деятельности



Игрок всегда хочет вернуться на поле как можно скорее. Чтобы обезопасить этот процесс, вам следует убедиться что:

- все симптомы были устранены еще до применения протокола GRTP;
- в процессе восстановления был использован данный протокол;
- Рекомендации врачей были строго соблюдены.

Вам следует помнить, что у каждого игрока период восстановления длится по-разному. В среднем 19 дней у взрослых и 24 дня у людей в возрасте до 19 лет.

Постоянный контроль



Несмотря на то, что игрок прошел весь период реабилитации и вернулся к тренировочной и соревновательной деятельности, тренер и родители должны бдительно следить за тем, чтобы симптомы сотрясения мозга не проявились вновь, даже если все стадии восстановления были успешно пройдены. Если симптомы возобновились, необходимо как можно скорее проконсультироваться с врачом.

Осложнения



Важно помнить, что особое внимание следует уделить если игрок:

- получил второе сотрясение через 12 месяцев;
- уже получал сотрясение мозга несколько раз;
- имеет необычные симптомы или долго восстанавливается.
- В таких случаях, требуется консультация специалистов в области спортивной медицины, которые работают с многопрофильными командами.

Подитог:

После прочтения данного информационного материала вы узнали:

- Что такое сотрясение мозга;
- Кто подвержен большему риску;
- Основные симптомы сотрясения мозга;
- Как обеспечить безопасную госпитализацию и восстановление, используя протокол GRTP.

