

Opvolging na de wedstrijd

Bepaalde [risicowedstrijdsituaties](#) vereisen een opvolging van de sporter na de wedstrijd. Ga in overleg met de officials en bepaal samen welke sporters je nog wil controleren. Hou van deze sporters het wedstrijdboekje bij tot na de check-up. Een goede interactie met de officials is dus belangrijk.

Evaluatie van de sporter

- Controleren algemene toestand
- Nagaan eventueel verschil in grootte tussen pupil links en pupil rechts om te vergelijken met de toestand voor de wedstrijd
- Zijn er **mogelijke tekenen van een hersenschudding***? (evaluatie met behulp van SCAT3)
- **Evaluatie van de symptomen*** (met behulp van SCAT3)

Mogelijke tekenen van een hersenschudding

Wanneer één van de volgende tekenen wordt vastgesteld na de wedstrijd, wordt een verplichte rust- en herstelperiode geadviseerd bij het vermoeden van een hersenschudding.

- Bewustzijnsverlies
- Evenwichts- of coördinatiestoornissen (struikelen, vertraagde of moeizame bewegingen, ...)
- Desoriëntatie of verwardheid (onmogelijkheid om correct te antwoorden op vragen)
- Geheugenverlies
- Wezenloze of lege blik
- Zichtbaar letsel in het gezicht in combinatie met één van bovenstaande

Evaluatie van de symptomen

Hoe voel je je?							
<i>“Geef voor jezelf een score voor de volgende symptomen op basis van hoe je je nu voelt:”</i>							
	geen	mild		matig		ernstig	
	0	1	2	3	4	5	6
Hoofdpijn							
“Druk in het hoofd”							

	geen	mild		matig		ernstig	
	0	1	2	3	4	5	6
Nekpijn							
Misselijkheid of braken							
Duizeligheid							
Wazig zicht							
Evenwichtsproblemen							
Gevoeligheid voor licht							
Gevoeligheid voor geluid							
Afgeremd voelen							
Voelen zoals "in een mist"							
"Niet goed voelen"							
Moeilijkheid om zich te concentreren							
Moeilijkheid om zich te herinneren							
Vermoeidheid of weinig energie							
Verwardheid							
Slaperigheid							
Moeite om in slaap te vallen							
Emotioneler							
Prikkelbaarheid							
Verdrietig							
Nerveus of angstig							
Totaal aantal symptomen (maximum 22)?							
Score voor de ernst van de symptomen (maximum 132)?							
Worden de symptomen erger bij fysieke activiteiten? Ja - Neen							

Worden de symptomen erger bij psychische activiteiten? Ja - Neen

Hoe werd de vragenlijst afgenomen?

- Score door de sporter
- Score door de sporter bewaakt door de arts
- Score door de sporter onder toezicht van een ouder
- Interview door de arts

Totaalscore: Als je de sporter goed kende voor het letsel, hoe verschillend reageert de sporter in vergelijking met zijn/haar normale doen? Niet verschillend - Zeer verschillend – Onzeker – N/A

Gevolgen voor de sporter

Op basis van de impact die de sporter tijdens de wedstrijd incasseerde (1) en de evaluatie van de sporter na de wedstrijd (2) oordeelt de arts (met behulp van onderstaande tabel) over:

- Welk **advies** meegegeven wordt aan de **sporter**. Eventueel kan een **verwijsbrief** met informatie over de wedstrijd en de sporter meegegeven worden voor de (huis)arts.
- Het al dan niet opleggen van een **rust- en herstelperiode**: Tijdens deze periode mag de sporter niet deelnemen aan wedstrijden. Deze periode dient om herstel te bevorderen en de klachten te doen verdwijnen. Wanneer tijdens deze periode symptomen optreden, moet de sporter een arts raadplegen.
- Het al dan niet opleggen van een **controle-onderzoek**: Dit onderzoek wordt uitgevoerd door een huisarts of een arts-specialist ten vroegste twee weken na de wedstrijd om te oordelen of de sporter voldoende hersteld is om terug te kunnen deelnemen aan wedstrijden.

Deze maatregelen zijn nodig om te vermijden dat de sporter risico loopt op een blijvend letsel.

Los van onderstaande tabel, heeft de arts altijd het recht om een verplichte rust- en herstelperiode en/of een controle-onderzoek op te leggen als hij/zij oordeelt dat de gezondheid van de sporter dit vereist.

Impact tijdens de wedstrijd (1) Evaluatie van de sporter na de wedstrijd (2)	Geadviseerde actie
(1) Beperkte impact op het hoofd tijdens de wedstrijd	“ Advies na impact op het hoofd ” meegegeven met de sporter

<ul style="list-style-type: none"> Bv. sporter gaat één keer neer na impact op het hoofd, maar staat weer recht binnen de acht tellen. <p>(2) Milde symptomen van een hersenschudding na de wedstrijd</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rust- en herstelperiode van minimum twee weken Geen verplicht controle-onderzoek
<p>(1) Beperkte impact op het hoofd tijdens de wedstrijd</p> <ul style="list-style-type: none"> Bv. sporter gaat één keer neer na impact op het hoofd, maar staat weer recht binnen de acht tellen. <p>(2) Ernstige symptomen van een hersenschudding na de wedstrijd</p>	<p>“Advies na ernstige impact op het hoofd” meegeven met de sporter</p> <ul style="list-style-type: none"> Rust- en herstelperiode van minimum vijf weken Controle-onderzoek na ten vroegste twee weken én indien contacttraining probleemloos verloopt
<p>(1) Ernstige impact op het hoofd tijdens de wedstrijd</p> <ul style="list-style-type: none"> Bv. sporter gaat meerdere keren neer na impact op het hoofd, maar kon tussendoor de wedstrijd wel hervatten door recht te staan binnen de acht tellen. Bv. sporter zwijmelt (hangt hulpeloos in de touwen, is niet aandachtig, ...) en verliest daardoor zijn/haar defensie. Bv. sporter gaat neer na een impact op het hoofd en staat niet meer recht binnen tien tellen. <p>(2) Milde symptomen van een hersenschudding na de wedstrijd</p>	<p>“Advies na ernstige impact op het hoofd” meegeven met de sporter</p> <ul style="list-style-type: none"> Rust- en herstelperiode van minimum vijf weken Controle-onderzoek na ten vroegste twee weken én indien contacttraining probleemloos verloopt
<p>(1) Ernstige impact op het hoofd tijdens de wedstrijd</p> <ul style="list-style-type: none"> Bv. sporter gaat meerdere keren neer na impact op het hoofd, maar kon tussendoor de wedstrijd wel hervatten door recht te staan binnen de acht tellen. Bv. sporter zwijmelt (hangt hulpeloos in de touwen, is niet aandachtig, ...) en verliest daardoor zijn/haar defensie. Bv. sporter gaat neer na een impact op het hoofd en staat niet meer recht binnen tien tellen. 	<p>“Advies na ernstige impact op het hoofd” meegeven met de sporter</p> <ul style="list-style-type: none"> Rust- en herstelperiode van minimum vijf weken Controle-onderzoek na ten vroegste twee weken én indien contacttraining probleemloos verloopt

(2) Ernstige symptomen van een hersenschudding na de wedstrijd	
(1) Ernstige impact op het lichaam <ul style="list-style-type: none"> • <i>Bv. sporter gaat neer na een impact op het lichaam en staat niet meer recht binnen tien tellen.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Rust- en herstelperiode van minimum vijf weken • Controle-onderzoek na ten vroegste twee weken

Bovenstaand advies is gericht naar elke risicovechtsport, maar daarnaast dient de arts ook rekening te houden met de bijkomende voorschriften en reglementering van de federatie. Deze reglementering verschilt van federatie tot federatie. Voor meer informatie over de regelgeving over de rust- en herstelperiodes neemt men best contact op met de betreffende federatie.

Referentie: Sport Concussion Assessment Tool – 3rd Edition

Niets van dit document mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het Vechtsportplatform.

Het advies in dit document wordt op regelmatige basis geëvalueerd en indien nodig bijgesteld.

Hoewel dit document met zeer veel zorg is samengesteld, aanvaardt het Vechtsportplatform geen enkele aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolledigheden in dit document.