

Advies voor de sporter na beperkte impact op het hoofd

Wanneer je een **beperkte impact op het hoofd** te verwerken kreeg, is het nodig om een **rust- en herstelperiode** van **minimum twee weken** te nemen. Deze periode dient om te rusten en te herstellen.

Deze impact op het hoofd kan een gevolg zijn van

- Beperkte impact tijdens de wedstrijd

Bv. je ging neer na een impact op het hoofd, maar stond weer recht binnen de acht tellen. Na de wedstrijd zal de toezichthoudende arts oordelen of een rust- en herstelperiode nodig is.

- Beperkte impact tijdens de training

Bv. je kreeg meerdere slagen of trappen op het hoofd.

- Beperkte symptomen na de wedstrijd of training.

Bv. hoofdpijn, abnormale vermoeidheid, ...

De rust- en herstelperiode bestaat uit verschillende fases. Per fase wordt een minimumduur weergegeven, maar deze fases zullen langer duren naarmate je een ernstigere impact te verwerken kreeg.

Raadpleeg onmiddellijk een arts indien je merkt dat tijdens deze periode één of meerdere van de volgende **symptomen** optreden: duizeligheid, hoofdpijn, dubbel zicht, misselijkheid, braakneigingen, zwarte stoelgang, bloed in urine, de onmogelijkheid om alle ledematen normaal te bewegen, nekpijn, lichtschuwheid, concentratiestoornissen, evenwichtsstoornissen, ...

Ongeacht of er sprake was van bewustzijnsverlies, kan een hoofdtrauma leiden tot **onzichtbare gevolgen in denken, emoties en gedrag**. Bij aanhoudende klachten na een traumatisch hoofd-hersenletsel, ongeacht de ernst, is medisch advies inwinnen altijd aanbevolen.

Fase 1: volledige rust

Je mag geen fysieke activiteit uitvoeren. Je neemt volledige rust om te kunnen herstellen en de symptomen laten te verdwijnen.

Deze fase duurt minimum 24 uur.

- ⇒ Indien minimum 24 uur verstreken zijn EN er geen symptomen meer aanwezig zijn, mag je overgaan naar fase 2.

Fase 2: lichte aerobe training

Tijdens deze fase is het enkel toegestaan om lichte aerobe oefeningen uit te voeren. Het gaat over wandelen, zwemmen of fietsen op de hometrainer aan een intensiteit van maximum 70% van de hartfrequentie. Het is niet toegestaan om weerstandstraining te doen.

Deze fase duurt minimum 24 uur.

- ⇒ Indien minimum 24 uur verstreken zijn EN de lichte aerobe training probleemloos (zonder het optreden van symptomen) verloopt, mag je overgaan naar fase 3.

Fase 3: non contacttraining

Je mag starten met sportspecifieke oefeningen, maar het is nog niet toegestaan om oefeningen te trainen met een mogelijke impact op het hoofd. Je kan progressief opbouwen naar complexere trainingsoefeningen en non contact trainingsoefeningen ter verbetering van de coördinatie en cognitieve belasting. Geleidelijk kan je ook starten met de progressieve opbouw van weerstandstraining.

Deze fase duurt minimum 24 uur.

- ⇒ Indien minimum 24 uur verstreken zijn EN indien non contacttraining probleemloos (zonder het optreden van symptomen) verloopt, mag je overgaan naar fase 4.

Fase 4: contacttraining

Je mag starten met de normale trainingsactiviteiten en full contact oefeningen. Sparren kan worden ingebouwd in de training.

Deze fase duurt minimum 24 uur.

- ⇒ Indien minimum 24 uur verstreken zijn EN er ten gevolge van de contacttraining geen symptomen optreden, mag je overgaan naar fase 5.

Fase 5: specifieke voorbereidingsperiode

Je kan je voorbereiden op een volgende wedstrijd door intensieve trainingsactiviteiten, contactoefeningen en sparring.

Deze fase duurt minimum 24 uur.

- ⇒ Indien minimum twee weken verstreken zijn EN er ten gevolge van de intensieve trainingen geen symptomen optreden, mag je overgaan naar fase 6.

Fase 6: deelname aan wedstrijd

Je mag opnieuw deelnemen aan wedstrijden.



Gebaseerd op "Consensus statement on concussion in sport: the 4th International Conference on Concussion in Sport held in Zurich, November 2012 – McCrory"

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

Het advies in deze tool wordt op regelmatige basis geëvalueerd en indien nodig bijgestuurd. Hoewel deze tool met zeer veel zorg is samengesteld, aanvaardt Vechtsportplatform Vlaanderen geen enkele aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolledigheden in deze tool.