

Advies voor de sporter na ernstige impact op het hoofd

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

Deze ernstige impact op het hoofd kan een gevolg zijn van

- Ernstige impact tijdens de wedstrijd

Bv. je bent meerdere keren neergegaan na een impact op het hoofd, maar kon tussendoor de wedstrijd wel hervatten door recht te staan binnen de acht tellen;

Bv. je zwijmelde (hing hulpeloos in de touwen, was niet aandachtig, ...) en verloor daardoor je defensie;

Bv. je ging neer na een impact op het hoofd en stond niet meer recht binnen tien tellen.

Na de wedstrijd zal de toezichthoudende arts oordelen of een rust- en herstelperiode nodig is.

- Ernstige impact tijdens de training

Bv. je ging neer na een impact op het hoofd tijdens sparring en kon de training niet meer hervatten;

Bv. je kreeg hoofdpijn tijdens de training na meerdere hoofdcontacten.

- Ernstige symptomen na de wedstrijd of training

Bv. bewustzijnsverlies, verwardheid, evenwichts- of concentratiestoornissen, extreme hoofdpijn, nekpijn, misselijkheid, ...

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, lichtschiuheid, 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.

1 RUSTPERIODE: tot minimum twee weken na de wedstrijd

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.

- ⇒ Ten vroegste twee weken na de wedstrijd EN indien non contacttraining probleemloos (zonder het optreden van symptomen) verloopt, mag je naar de arts voor een controle-onderzoek.

2 CONTROLE-ONDERZOEK: ten vroegste twee weken na de wedstrijd

1) Je wordt medisch nog NIET goedgekeurd door de keuringsarts. Zo nodig word je doorverwezen voor verder specialistisch onderzoek. De rustperiode wordt verlengd.

2) Je wordt WEL medisch goedgekeurd. Je krijgt nu een herstelperiode van minimum drie weken om je voor te bereiden op de volgende wedstrijd.

3 HERSTELPERIODE: tot minimum drie weken na ‘groen licht’ van de keuringsarts

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 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 de herstelperiode opgelegd door de keuringsarts (minimum 21 dagen) verlopen is 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 veelevoudigd 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.