

Gevolgen voor de sporter na een impact op het hoofd

Deze tool geeft de geadviseerde acties weer in het geval dat de sporter een impact op het hoofd of op het lichaam te verwerken kreeg tijdens een wedstrijd.

Er wordt een verschil gemaakt in geadviseerde actie op basis van ernst van de impact tijdens de wedstrijd (beperkt-ernstig) en ernst van de symptomen die worden vastgesteld na de wedstrijd (mild-ernstig). Algemeen is het aanbevolen om de sporter naargelang ernst van de impact en de symptomen een [advies ikv. impact op het hoofd](#) mee te geven.

Voorbeelden van impact:

- **Beperkte hoofdimpact**, bv. sporter gaat neer na impact op het hoofd, maar staat weer recht binnen de acht tellen.
- **Ernstige hoofdimpact**, 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, sporter zwijmelt (hangt hulpeloos in de touwen, is niet aandachtig ...) en verliest daardoor zijn/haar defensie, sporter gaat neer na een impact op het hoofd en staat niet meer recht binnen de tien tellen ...
- **Ernstige impact op het lichaam**, bv. sporter gaat neer na een impact op het lichaam en staat niet meer recht binnen tien tellen.

Voorbeelden van symptomen van hersenschudding:

- **Milde symptomen**, bv. hoofdpijn, abnormale vermoeidheid ...
- **Ernstige symptomen**, bv. bewustzijnsverlies, verwardheid, evenwichts- of concentratiestoornissen, extreme hoofdpijn, nekpijn, misselijkheid ...



Vergroot risico op intracranieel letsel bij bewustzijnsverlies

Het risico op intracranieel letsel na een hoofdtrauma is aanzienlijk hoger bij bewustzijnsverlies dan zonder, maar de kans is in beide gevallen aanwezig. De aanwezigheid van bewustzijnsverlies (langer dan 5 seconden) is een reden om een licht verhoogd risico op complicaties te vermoeden. Bewusteloosheid of een verlaagd bewustzijn kunnen zo als criteria gehanteerd worden voor een spoedverwijzing naar het ziekenhuis, om de noodzaak voor verder onderzoek te bepalen (zoals een CT-scan).

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. Dit moet de sporter zeker verteld worden.

Impact tijdens de wedstrijd	Evaluatie van de sporter na de wedstrijd	Rust- en herstelperiode	Controle-onderzoek
Beperkte impact op het hoofd tijdens de wedstrijd	Milde symptomen van een hersenschudding na de wedstrijd	Minimum twee weken	Niet verplicht
Beperkte impact op het hoofd tijdens de wedstrijd	Ernstige symptomen van een hersenschudding na de wedstrijd	Minimum vijf weken	Na ten vroegste twee weken én indien contacttraining probleemloos verloop
Ernstige impact op het hoofd tijdens de wedstrijd	Milde symptomen van een hersenschudding na de wedstrijd	Minimum vijf weken	Na ten vroegste twee weken én indien contacttraining probleemloos verloop
Ernstige impact op het hoofd tijdens de wedstrijd	Ernstige symptomen van een hersenschudding na de wedstrijd	Minimum vijf weken	Na ten vroegste twee weken én indien contacttraining probleemloos verloop
Ernstige impact op het lichaam		Minimum vijf weken	Na ten vroegste twee weken én indien contacttraining probleemloos verloop

Het evalueren van de symptomen na hoofdimpact kan je doen aan de hand van onze tool '[Evaluatie van de symptomen na een impact op het hoofd](#)', gebaseerd op de SCAT5. Voor meer context en informatie bij dit advies kunnen de [twee adviezen ikv. impact op het hoofd \(na beperkte of ernstige impact\)](#) nagelezen worden.



Rust- en hersteltijd zonder KO of TKO

Er hoeft dus geen KO of TKO te hebben plaatsgevonden om een rust- en hersteltijd op te leggen. Schat je als arts in dat recuperatie inbouwen verstandig is, op basis van de hoeveelheid of intensiteit van de impacten die een sporter incasseerde, dan kan je de sporter nog steeds een rust- en hersteltijd opleggen. Dat staat dus los van of de wedstrijd hierdoor beëindigd werd. Niet elke hoofdimpact dient tot een rust- en hersteltijd te leiden, maar de drempel voor het opleggen van rust- en hersteltijd kan lager liggen dan een TKO of KO. In dat geval:

- Leg je **een rust- en hersteltijd van 2 weken** op. Met registratie je in het wedstrijdboekje, inclusief de einddatum van de rust- en hersteltijd.
- Registreert de federatie deze rust- en hersteltijd in het eigen registratiesysteem en in de Vechtsportplatform databank.

Bij **jeugdsporters** is het aangeraden om deze rust- en hersteltijd sneller in te roepen dan bij volwassen sporters. Jeugdsporters zijn immers gevoeliger voor hoofdimpact, én ze hebben meer recuperatietijd nodig voor eenzelfde impact. Bijkomend wordt aangeraden om een **kort gesprek** met de jeugdsporter aan te gaan, samen met diens aanwezige omkadering (trainers, ouders...). Zo kan je hen extra context geven bij deze opgelegde rust- en hersteltijd. Of schakel hiertoe een official in, als je zelf belet bent om dit gesprek aan te gaan.

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.

