

Schütz Deinen Kopf!

Gehirnerschütterungen im Sport

Mögliche Symptome einer Gehirnerschütterung:

SUBJEKTIVE ZEICHEN

- Kopfschmerzen
- Schwindel & Übelkeit
- Gleichgewichtsstörung
- Licht- & Lärmempfindlichkeit
- unscharfes, verschwommenes Sehen
- verschwommenes Sehen



SCHLAF

- mehr oder weniger Schlafen als gewöhnlich
- Einschlafschwierigkeiten
- Müdigkeitsgefühl
- Abgeschlagenheitsgefühl



DENKEN/ ERINNERUNG

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Erinnerungsschwierigkeiten
- Verwirrtheit
- Gefühl verlangsamt zu sein
- Gefühl „geistigen Nebel's“



GEFÜHL

- vermehrte Emotionen
- Reizbarkeit
- Traurigkeit
- vermehrte Nervosität
- depressives Gefühl



Schütz Deinen Kopf!

Gehirnerschütterungen im Sport

Mythen 	Fakten 
Gehirnerschütterungen sind leichte Verletzungen.	Gehirnerschütterungen können gerade bei Kindern längerfristig zu Problemen der Denkfunktionen führen.
Gehirnerschütterungen bemerkt man immer sofort.	Etwa 40–50% aller Gehirnerschütterungen werden gar nicht als solche erkannt.
Wenn keine Bewusstlosigkeit vorliegt, handelt es sich nicht um eine Gehirnerschütterung.	Tatsächlich wird nur jeder Zehnte Betroffene ohnmächtig, nur jeder Vierte bis Fünfte hat Gedächtnislücken.
Ich darf sofort wieder Sport treiben.	Die sofortige Sport-Wiederaufnahme ist gefährlich, weil das Risiko einer Zweitverletzung deutlich erhöht ist.
Gehirnerschütterungen erfordern 1 Tag Schonung.	Den Gehirnzellen sollte min. 1 Woche Erholung gegeben werden. Richtwerte sind 2–4 Tage bis zum erneuten Schulbesuch, bei Sportlern 10–14 Tage bis zur Rückkehr ins Match.
Eine radiologische Gehirndarstellung ist bei Kindern immer erforderlich.	Gehirnerschütterungen beeinträchtigen die neurologische Funktion des Gehirns, die mittels CT oder MRT nicht sichtbar gemacht werden kann. Ein struktureller Schaden (Blutung usw.) liegt nur extrem selten vor.
Ein Helm schützt zuverlässig.	Auch mit Helm kann es zu einer Gehirnerschütterung kommen. Helme können Schädelbrüche und manche schwere Hirnverletzung verhindern.
Ein Kind mit diagnostizierter Gehirnerschütterung muss nachts alle 2–3 Stunden geweckt werden.	Wenn ein Arzt eine schwere Hirnverletzung ausgeschlossen hat, kann das Kind so viel wie nötig schlafen.
Kinder erholen sich schneller als Erwachsene.	Gerade Kinder und Jugendliche benötigen oft eine längere Heilungsphase als Erwachsene.
Lehrer und Trainer wissen immer, was zu tun ist.	Es besteht noch immer ein erhebliches Wissensdefizit bei Eltern, Trainern, Sportlern aber auch bei Ärzten.
Stell Dich nicht an und kämpf Dich durch den Schmerz.	Schmerz lässt Dich nicht gewinnen! Dein Körper braucht seine Energie zur Heilung der Hirnzellen und nicht für den Sport. Die Heilung kann sich deshalb verzögern.