

# DTaF Helbredsattest

## Vejledning for udøvere ved hovedtraumer



### Tilbagevending til sport efter hovedtraume:

Hvis skaden er sket (hovedtraume, uanset udløsende årsag), kan du bruge nedenstående algoritme for at vende tilbage til din sport på en sikker måde.

- Der skal være minimum 24 timer mellem hver step.
  - Kommer der symptomer, gås et skridt tilbage i programmet om man øger tidligst efter 48 timer
1. Ro (fysisk, lys, lyde, TV (evt. skole og arbejde))
  2. Når de akutte symptomer er svundet i a), og der ikke er symptomer i hvile, startes let aerob træning.
  3. Sportsrelateret træning, med hovedvægt på balance, koordination
  4. Træning uden kontakt e) Fuld træning inkl. Kontakt
  5. Kamp/konkurrence
- Studie vist at fysioterapi (balance, bløddelsbehandling, nakkebehandling) give 4 gange højere mulighed for at vende tilbage til sport og blive medicinfri. (inden for 8 uger).
  - 44% oplever på ny symptomer ved tilbagevenden til sport og skole.

Alle betydende hovedtraumer sidestilles med K.O. Med betydende hovedtraumer menes alle slags hovedtraumer som eks medfører man efterfølgende er groggy, klinisk tegn til hjernerystelse, bevidsthedstab eller har en sværhedsgrad der medfører indlæggelse til observation eller CT-scannes.

Nedenstående algoritme bør følges, med mindre helt særlige grunde taler herfor - eks hvis en udøver uberettiget er talt ud eller har pådraget sig en skade som ikke har relation til et hovedtraume og dette er årsagen til at udøveren tælles ud.

Algoritmen er ligeledes vejledende for læger som udfylder helbredsattester i de tilfælde en udøver har pådraget sig betydende hovedtraumer udenfor stævnedeltagelse og derved ikke har fået officiel karantæne. I tilfælde hvor en udøver jvf nedenstående algoritme burde have karantæne, bør udøveren ikke godkendes.