



ALTIUS

SWISS SPORTMED CENTER

 **swiss** 
olympic | Medical
Center



GEHIRNERSCHÜTTERUNG

– WAS NUN, WAS TUN –



DEFINITION

Eine Gehirnerschütterung ist eine traumatische Hirnverletzung, die durch einen direkten Schlag auf den Kopf, den Nacken oder auf den Körper bei sportlicher Aktivität verursacht wird. Dadurch wird die normale Funktion des Gehirns vorübergehend gestört. Die akuten Symptome weisen eher auf eine funktionelle Störung als auf eine strukturelle Störung hin.

SYMPTOME

Die Symptome können sehr vielfältig und bei jeder betroffenen Person unterschiedlich sein.

(Die Auflistung ist nicht vollständig, sie dient als Anhaltspunkt)

KÖRPERLICH

- Kopfschmerz
- Schwindel
- Übelkeit/Erbrechen
- Licht-/Lärmempfindlichkeit
- Gleichgewichtsstörung

KOGNITIV

- geistiges Nebelgefühl
- verlangsamtes Denken
- Konzentration-/Erinnerungsprobleme

EMOTIONAL

- Traurigkeit
- Reizbarkeit
- Angst / Nervosität

SCHLAFVERHALTEN

- Einschlafschwierigkeiten
- Allgemeine Schläfrigkeit
- Verändertes Schlafverhalten
(mehr/weniger Schlaf als sonst nötig)

VERHALTEN

AM SPIELFELD

- Diagnostik durch den Mannschaftsarzt / Physio
- SCAT 6 Protokoll (Sport Concussion Assessment Tool)
- Standardisiertes Instrument zur Beurteilung von Gehirnschütterungen im Sport

ZU HAUSE

- Betroffene Person nicht alleine lassen, da Symptome verzögert auftreten können (Minuten bis Stunden nach dem Trauma)
- 24 Stunden beobachten, ob sich das Verhalten oder der Bewusstseinszustand verändert
- Bei Verschlechterung des Zustandes oder bei Unsicherheit Arzt kontaktieren oder Spital aufsuchen
- 24 – 48 Stunden relative Ruhe
(Reduktion der Bildschirmzeit, leichte Aktivitäten
z.B. Lesen Spaziergang max. 15min)
- Beginn Return to Sport / School nach 48 Stunden





THERAPIE

PHYSIOTHERAPIE/ CRANIOSACRAL THERAPIE

- Therapie sollte nach 24 – 48 Stunden beginnen
- Individueller Behandlungsplan
- Behandlungsverlauf ist symptom basiert nicht zeitabhängig
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung im Gehirn (z.B. durch Techniken an den interkranialen Membranen)
- Behandlung von Kopfschmerz und Schwindel (z.B. durch Neuroathletiktraining)
- Wiederherstellen der Stabilität und Beweglichkeit der Halswirbelsäule (z.B. HWS Programm)
- Therapie wird symptom basiert gesteigert, d.h. sobald eine Aktivität ohne Symptome durchgeführt werden kann, wird mit der nächsten Stufe begonnen (Return to Sport)

ERNÄHRUNG

Durch eine Gehirnerschütterung werden Zellen im Gehirn auf winziger Ebene gestört. Dadurch wird die Fähigkeit des Gehirns, Energie für die Heilung zu produzieren und bereitzustellen geschwächt (es kommt zu einer Energiekrise).

Für die Regeneration bzw. das Wachstum der Nervenverbindungen braucht das Gehirn eine Menge Energie, um diese Energie bereitzustellen, empfiehlt sich eine:

- Ernährung mehr mit gesunden Fetten und Proteinen
- Reduktion von Zucker und Kohlenhydraten
- Reduktion von Koffein und zuckerhaltigen Getränken sowie Milchprodukten



«Nach meiner Gehirnerschütterung wurde ich in der ALTIUS bestens betreut. Dank der super Zusammenarbeit zwischen Ärzten und Physios konnte ich bald wieder Bobfahren.»

Nils Reich Bobfahrer

LEBENSMITTEL

Einige Lebensmittel können die Heilung des Gehirns unterstützen. nachfolgende Liste dient der Orientierung durch welche Lebensmittel man die Heilung unterstützen kann:

- fettreiche Fische (Lachs, Makrele, Sardinen)
- Omega 3 Öl, MCT Öl / Kokosöl, Leinsamenöl
- Beeren (Blaubeeren)
- Brokkoli
- Walnüsse, Kürbiskerne
- Kleine Mengen dunkle Schokolade

SUPPLEMENTE (NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL)

- Omega 3 Fettsäuren zu einer Mahlzeit
- Vitamin B Komplex
- Magnesium 200 – 400 mg / Tag
- Vitamin D 2000 -5000 IE / Tag
- Zink mind. 15mg / Tag
- Multivitamin-Multimineral

Quellenangabe: SCAT6, Burgerstein Foundation, Patricios et al (2023), Initiative Schütz deinen Kopf, Patrick Aigner (Foto Handball)

Für Ihre Anliegen und Fragen wenden Sie sich gern an unsere Fachpersonen in der Altius:



Gabi Weisskopf

Sportphysiotherapeutin und
KPNi Therapeutin



Sabine Zbinden

Sportphysiotherapeutin

RETURN TO SCHOOL / OFFICE

STUFE 1

24 – max. 48 Std. reduzierte geistige Aktivität:

Lesen, Handy, Fernsehen, keine Videospiele

Belastung ohne Beschwerden: z.B. Spazieren gehen

STUFE 2

Stufenweise kontrollierte Zunahme geistige Aktivität

5-15 min Videospiele

Längere Spaziergänge

STUFE 3

Erhöhung geistige Aktivität

Hausaufgaben (20 - 30min)

Stundenweise ins Büro

STUFE 4

Schrittweiser Schulbeginn

Absolvieren eines (Teil-)Schultages

Hausaufgaben

50% Arbeitsfähig

STUFE 5

Wiederaufnahme Schulalltag

Wiederaufnahme Arbeitsalltag

Jede Stufe geht mind. 24 Std , Bei Symptommfreiheit Übergang zur nächsten Stufe, sonst Verbleib auf der Stufe bis Symptommfreiheit.



RETURN TO SPORT

STUFE 1

Leichtes aerobes Training (Walking, Hometrainer)

Max. 15 min, Puls max. 70% des Altersmaximum

STUFE 2

Belastungssteigerung

Leichtes aerobes Training, Beginn Krafttraining

Steigerung der Dauer max. 45min

Puls 70%- max. 80% des Altersmaximum

STUFE 3

Trainingsstart, Max. 60min

Sportartspezifische Übungen (Laufschule, Parcours mit Ball)

Puls 80% - max. 90% des Altersmaximums

STUFE 4

Mannschaftstraining, kein Körperkontakt

Puls max. 90%

STUFE 5

Reguläres Mannschaftstraining

Keine Einschränkungen

STUFE 6

Wettkampf

Jede Stufe geht mind. 24 Std, Bei Symptommfreiheit Übergang zur nächsten Stufe, sonst Verbleib auf der Stufe bis Symptommfreiheit.



DAS IST ALTIUS

Das Altius Swiss Sportmed Center in Rheinfelden, Schweiz ist spezialisiert auf die modernsten Behandlungen von Sportverletzungen. Wir bieten auf höchstem Niveau ein umfassendes Spektrum von Leistungen. Unser hochmotiviertes Team von erfahrenen und top ausgebildeten ÄrztInnen und PhysiotherapeutInnen verlangt von sich selbst Höchstleistungen, für Ihre Beratung, Betreuung und Behandlung.



ALTIUS Swiss Sportmed Center AG
Habich-Dietschy-Strasse 5A
CH-4310 Rheinfelden

Tel. +41 61 836 30 00
info@altius.ag



Notfallnummer:
+ 41 61 836 30 13