

RESPECT MY HEAD – HIRNERSCHÜTTERUNG

Eishockey ist eine attraktive, schnelle, kampf- und körperbetonte Mannschaftssportart. Die Bande begrenzt den Spiel- und Sturzraum.

Für den Körperkontakt gelten klare Regeln. Trotzdem kann es bei Zusammenstößen oder Unaufmerksamkeiten zu Verletzungen, auch zu einer Hirnerschütterung kommen. Es ist wichtig, den korrekten Umgang mit Hirnerschütterungen zu kennen.

RESPECT
ON AND OFF THE ICE



Pat Schafhauser

Was ist eine Hirnerschütterung?

Eine Hirnerschütterung ist eine Schädel-Hirn-Verletzung, die durch äussere Einwirkung zustande kommt. Beschleunigungs- oder Abbremskräfte haben eine Funktionsstörung der Nervenzellen zur Folge und führen so zu einer vorübergehenden Hirnleistungsstörung. Typischerweise ist bei der Hirnerschütterung vor allem die Funktion des Hirns beeinträchtigt, meist ohne Hirngewebeschädigung.

Wie wird im Training und im Match die Gefahr von Hirnerschütterungen minimiert?

Spielen mit erhobenem Kopf, die saubere Ausführung von Checks und respektvolles Verhalten gegenüber den Mitspielern gehören zur Grundausbildung jedes Eishockeysportlers. Die Schiedsrichter und Trainer müssen Fehlverhalten streng ahnden. Nur korrektes Spiel, Respekt für den Gegner und technisch saubere Checks können die Gefahr von Hirnerschütterungen tatsächlich minimieren! Eine einwandfreie, intakte, qualitativ gute und korrekt getragene Spielerausrüstung hilft im Falle von Unfällen nur die Schwere der Verletzung gering zu halten.

Wie sind die Chancen für die Heilung?

Die einfache Hirnerschütterung hat gute Heilungschancen. Meist heilt sie bei korrekter Nachbehandlung in ert Wochen vollständig aus. Gefährlich sind wiederholte Erschütterungen, wenn eine Hirnerschütterung noch nicht vollständig ausgeheilt ist.

Welche Begleiterscheinungen sind ernst zu nehmen?

Die Begleiterscheinungen einer Hirnerschütterung nach einem Kopftrauma können ganz unterschiedlich sein:

- (kurzzeitiger) Bewusstseinsverlust oder (kurzzeitige) Bewusstseinsstörung [«Tilt», Desorientierung, Gedächtnislücken für das Geschehen (vor oder nach dem Unfall)]
- Sehstörungen (Sternchensehen, Blitze) oder Hörstörungen (Brummen, Glockenläuten)
- Kopfschmerzen (meist zunehmender Druck)
- Übelkeit, Erbrechen
- Gleichgewichts- und Koordinationsstörungen
- Licht- oder Lärmempfindlichkeit
- allgemeine Langsamkeit und Konzentrationsstörungen

Wenn eines oder mehrere dieser Anzeichen vorliegen, muss der Spieler zwingend das Training oder Spiel abbrechen und es muss abgeklärt werden, ob eine Hirnerschütterung vorliegt. Nur so wird eine Folgeverletzung mit Langzeitschäden vermieden.

Ist ein Arztbesuch notwendig?

Die Diagnose einer Hirnerschütterung ist nicht immer einfach zu stellen.

Gerade Unfälle ohne sichtlichen Bewusstseinsverlust werden häufig verharmlost.

Jede Bewusstlosigkeit oder Verletzung mit starken Begleiterscheinungen muss auf einer Notfallstation abgeklärt werden. Nur so kann sichergestellt werden, dass nicht eine seltene, aber verheerende Hirnblutung vorliegt.

Leichtere Hirnerschütterungen können zuhause durch Begleitpersonen oder die Familie regelmässig beobachtet werden. Jede Verschlechterung muss allerdings rasch untersucht werden. Dafür steht eine Hotline zur Verfügung (siehe Rückseite).



Was ist ein guter Helm?

«Der Helm alleine verhindert selten eine Hirnerschütterung, aber er schützt den Kopf und kann den Schweregrad einer Hirnerschütterung verkleinern. Der einzige und beste Weg Hirnerschütterungen zu verhindern, ist der Respekt für den Kopf des Gegners!»

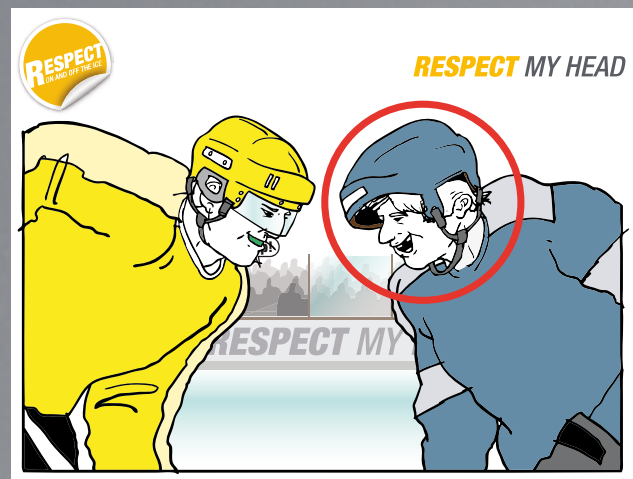
Beachten Sie beim Kauf eines Helmes folgendes:

- bequem, satt anliegend, aber ohne Druckstellen und ohne Zwischenräume zwischen Kopf und Innenpolsterung
- viele Ventilationsöffnungen für entsprechenden Tragkomfort
- Abstand Augenbraue – Helmrand = 1,5 cm
- kompatibel mit marktüblichen Visieren und Vollgesichtsschützen
- auf die Qualitäts-Gütesiegel achten:
CE = europäisches Gütesiegel
CSA/HECC = nordamerikanisches Gütesiegel
- Material altert und deshalb empfiehlt es sich, den gleichen Helm max. 2 Saisons zu tragen.
- Qualität lohnt sich – Sparen beim Helm ist Sparen am falschen Ort!

INTERHOCKEY AG
OCHSNER HOCKEY AG
TFS TUNED FOR SPORTS AG
WÜTHRICH SPORT AG

Wie wird ein Helm richtig getragen?

Das Kinnband muss geschlossen sein (Maximum eine Fingerbreite zwischen dem Kinnband und dem Kinn). Die Bänder des Vollgesichtsschutzes müssen auf beiden Seiten befestigt werden (geschlossen mit Druckknopf). Der Helm muss dem Kopf individuell, satt sitzend (ohne Druckstellen) angepasst sein.



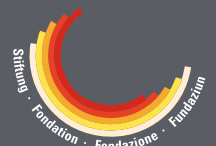
Wozu dient ein Zahnschutz?

Der Zahnschutz (Mundschutz) schützt nicht nur die Zähne, sondern stabilisiert auch den Kiefer. Kieferschläge von unten werden vermindert. Hirnerschütterungen fallen weniger heftig aus.

Welche Regeln zum Zahnschutz gelten?

Die Regel 227 des IIHF-Regelbuches besagt, dass jeder Spieler in der Alterskategorie unter 20 einen Mundschutz zu tragen hat. Es wird allen Spielern empfohlen, einen massgefertigten Mundschutz zu tragen. Es steht den Spielern somit frei, ob sie einen Mundschutz «ab Stange» oder vernünftigerweise einen massgefertigten Mundschutz tragen wollen. Sollte sich ein Spieler für ein massgefertigtes Modell entscheiden, so hat er bis zur Lieferung einen verfügbaren, das heisst ein Modell «ab Stange» zu tragen.

Ein Spieler, der eine Spange zwecks Zahnkorrektur trägt, die das Tragen eines Zahnschutzes verunmöglicht, muss ein Arzteugnis vorweisen, das ihn von der Tragpflicht eines Mundschutzes entbindet.



Pat Schafhauser

Für wen ist die Regel gültig?

Die Regel 227 gilt für sämtliche Nachwuchsspieler, die in einer Junioren-Liga (Elite A, B, Jun Top, A oder B) oder in einer Aktiv-Mannschaft spielen, egal ob sie einen Vollgesichtsschutz oder einen Helm mit Visier tragen. Diese Regel gilt nicht für Torhüter und Frauen.

Was muss der Spieler lernen ?

Checks gehören zum Spiel!

Checks sollen den Gegner vom Puck trennen und nicht verletzen!

Checks nehmen und sich damit selber schützen!

Keine Checks oder Schläge gegen den Kopf!

Keine Checks in den Rücken des Gegners gegen die Bande!

Keine Checks in den Rücken des Gegners auf offenem Eis!

Checken ohne aufzuspringen!

Checks technisch richtig austeilen!

Immer Gegner und Puck sehen – Head Up!

Immer korrekten Zahnschutz tragen!

Immer gut sitzenden, fixierten und intakten Helm tragen!

pro integral

pro integral ist Anlaufstelle für Menschen mit einer Hirnverletzung und deren Angehörige. Die Organisation bietet kostenlose Regionalberatungen und plant ein Pflege-, Wohn- und Beschäftigungszentrum für Menschen mit einer Hirnverletzung.

Im Businesspool von pro integral können beste Sport- und Freizeithelme zu günstigen Konditionen erworben werden. Mitglieder der Gönnervereinigung pro integral erhalten umfangreichen Rabatt auf die Angebote:

www.prointegral.ch > Businesspool > Sport

24-Stunden Hotline bei Hirnverletzung

pro integral betreibt eine kostenlose 24-Stunden Hotline zum Thema Hirnverletzung. Tagsüber nehmen Fachpersonen die Anrufe entgegen.

Im Zweifelsfall immer anrufen: Hotline 0800 444 880 (24/365 – kostenlos)

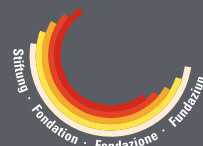
Links

www.prointegral.ch

www.swiss-icehockey.ch > Medical > Medizinische Kommission > Concussion Task Force



Pat Schafhauser Stiftung
c/o Swiss Ice Hockey Federation
National League
Haus des Sports, Ittigen
Postfach 606
3000 Bern 22



Pat Schafhauser