

CHECK-UP dopo una carica

Dopo un colpo alla testa o contro il corpo con un trauma d'accelerazione della colonna cervicale il giocatore deve uscire subito dalla pista per verificare se soffre di un'eventuale commozione cerebrale.

Segnali e sintomi che possono manifestarsi nella prima fase dopo una commozione cerebrale:

Segnali che possono essere osservati dall'ENTOURAGE:

- sembra intontito, assente, lento
- non sa cosa deve fare, sembra confuso
- "non è presente" quando gioca, ha lo sguardo vacuo
- si muove con impaccio, in modo strano, scoordinato
- è lento a rispondere quando gli si rivolge la parola
- dimentica il risultato, l'avversario, ecc.
- presenta disturbi della coscienza (anche di breve durata) o perdite di conoscenza e/o vuoti di memoria sull'incidente (amnesia)
- comportamento mutevole

Sintomi riferiti dal **GIOCATORE**:

(spesso si manifestano solo pochi sintomi, ad es. annebbiamento, mal di testa, „ginocchia molli“)

- Mal di testa
- Nausea
- "Suono di campane" nelle orecchie
- Vertigini, annebbiamento mentale
- Problemi di equilibrio/difficoltà di coordinazione
- Disturbi alla vista (lampi, stelline, visione doppia)
- Sensazione di nebbia o cerchio alla testa
- Fiacchezza paralizzante, lentezza
- Sensibilità alla luce/al rumore
- Problemi di concentrazione o disturbi alla memoria
- Spossatezza

Osservazione:

Per diagnosticare una commozione cerebrale non è necessario che la persona perda conoscenza o vomiti!
Presta attenzione ai cambiamenti dello stato di coscienza („non è molto presente“, prova sensazioni strane, disturbi alla vista, problemi di concentrazione, difficoltà di coordinazione, sguardo vacuo) e in caso di dubbio agisci sempre a favore della salute!
Un secondo colpo alla testa dopo un trauma recente può avere conseguenze catastrofiche.

Test sul campo (obbligatorio)

Orientamento:	giusto	sbagliato
In quale pista di ghiaccio di trovi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In quale città ti trovi?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chi sono i tuoi avversari ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
In che mese siamo ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Che giorno è oggi ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Memoria:		
Ripeti queste tre parole: ragazza – cane – prato	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cosa ti ricordi della fase che ha preceduto l'infortunio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Durante l'infortunio NON hai visto tutto nero? (Domande in caso di perdita di coscienza)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qual era il risultato prima dell'infortunio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ti ricordi dell'infortunio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Capacità di concentrazione:		
Enumera i giorni della settimana in ordine decrescente a partire da oggi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ripeti questi numeri al contrario: 36 (risposta esatta 63), 469 (risposta esatta: 964)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Coordinazione:		
TEST TANDEM*	<5 errori	>5
*Destrorsi: senza pattini, metti il piede sinistro davanti a quello destro (tallone sinistro contro dita del piede destro), mani sulle cosce, chiudi gli occhi e rimani fermo per 20 secondi. Contare gli errori (ad es. spostare il piede, cambiare posizione delle mani, aprire gli occhi, movimenti col bacino). In caso di errore fermare il tempo, chi fa il test ritorna nella posizione iniziale e si fa ripartire il cronometro. (I mancini mettono il piede destro davanti a quello sinistro).		
Un altro esercizio di memoria:		
Ripeti ancora una volta le 3 parole di prima (ragazza – cane – prato)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PUNTEGGIO TOTALE (interrompere l'attività sportiva se si commette più di 1 errore)		
Osservazione: Per rispondere a queste domande le funzioni del cervello devono fornire una prestazione minima (dai 12 anni in su). Gli errori possono far sospettare la presenza di un disturbo, nel senso di commozione cerebrale, e devono spingere a interrompere l'attività sportiva. Ripetere il test dopo mezz'ora.		

FATTI FURBO: anche in presenza del più piccolo dubbio circa la presenza di una commozione cerebrale interrompere immediatamente l'attività sportiva e procedere a dei controlli medici.

SIHA Taskforce Concussion: " CHECK-UP dopo una carica"

Questo foglio informativo aiuta a identificare rapidamente le vittime di commozione cerebrale e ad avviare un trattamento corretto. Deve essere disponibile in panchina, negli spogliatoi e nella valigetta degli assistenti di squadra.