

# RTP – Return-To-Play

## Il protocollo di ritorno al gioco dopo una commozione cerebrale

Ritornare a praticare sport progressivamente e in modo adeguato agli sforzi è una grande sfida per gli atleti, per chi li assiste e per gli allenatori. L'importante è che ogni fase possa essere superata senza l'apparizione di alcun disturbo e sintomo. I sintomi sono molto individuali e diversi e soltanto la persona infortunata può identificarli dando prova di sincerità. Annebbiamento della vista, mal di testa, disturbi legati alla coordinazione, vertigini, nausea, sensazione di rapido affaticamento sia mentale che fisico, disturbi legati alla concentrazione, sensibilità alla luce e al rumore, disturbi alla vista e all'udito, labilità psichica sono sintomi che devono assolutamente sparire prima che l'infortunato passi alla fase seguente prevista il giorno successivo.

Nel caso in cui i sintomi persistessero o riapparissero non bisogna mai aumentare il carico/lo sforzo o rischiare nuovamente di ricevere un colpo sulla testa. Un secondo impatto in questa fase potrebbe provocare dei grossi danni! Il ritorno al gioco necessita a volte di molta pazienza e anche di una buona dose di forza e di responsabilità individuale per ammettere che è necessario compiere un passo indietro allo scopo di proteggersi da danni e deficit cerebrali permanenti.

Nome: \_\_\_\_\_

Data di nascita: \_\_\_\_\_

Data della commozione cerebrale: \_\_\_\_\_

Numero di commozioni cerebrali: \_\_\_\_\_

<b>FASE 1</b>	<b>CALMA, DIVIETO DI PRATICARE SPORT, «BRAIN-RESET»</b> Prima della scomparsa totale di tutti i sintomi, la miglior cosa da fare è riposarsi e dormire, evitando assolutamente lavori e sforzi intellettuali. Praticamente occorre disconnettere e azzerare il cervello, non recarsi a scuola e non mettersi al volante di un veicolo. Nel caso in cui i disturbi aumentassero recarsi subito dal medico. <b>Soltanto quando tutti i disturbi sono scomparsi completamente passare alla fase 2 il giorno successivo!</b>	Fase superata il: _____ Visto _____
<b>FASE 2</b>	<b>ALLENAMENTO AEROBICO leggero e breve</b> Leggero sforzo cardiovascolare: ad es. 15 minuti di «Hometrainer» con battito fino a 125 al minuto. Evitare di fare jogging a causa del movimento oscillatorio avanti e indietro della testa. Nel caso in cui dovessero riapparire dei sintomi ripetere la stessa fase anche il giorno successivo. Riprovare fino a quando la fase è ben tollerata. <b>Soltanto quando tutti i disturbi sono scomparsi completamente passare alla fase 3 il giorno successivo!</b>	Fase superata il: _____ Visto _____
<b>FASE 3</b>	<b>Allenamento a intervalli specifico allo sport praticato</b> Allenamento-test con carichi a intervalli per la circolazione sanguigna e la testa. Eseguire il riscaldamento e fare un «Hürlimann» (sprint fra le linee) sotto sorveglianza. È permesso anche eseguire un allenamento tecnico e della forza. Nel caso in cui dovessero riapparire dei sintomi ripetere la stessa fase anche il giorno successivo. Riprovare fino a quando la fase è ben tollerata. <b>Soltanto quando tutti i disturbi sono scomparsi completamente passare alla fase 4 il giorno successivo!</b>	Fase superata il: _____ Visto _____
<b>FASE 4</b>	<b>Allenamento con la squadra SENZA contatti fisici</b> Partecipare ad un normale allenamento con la squadra, ma evitare ogni contatto fisico! (Indossare un gilet giallo per rendere attenti gli altri giocatori). Nel caso in cui dovessero riapparire dei sintomi ripetere la stessa fase anche il giorno successivo. Riprovare fino a quando la fase è ben tollerata. <b>Soltanto quando tutti i disturbi sono scomparsi completamente passare alla fase 5 il giorno successivo!</b>	Fase superata il: _____ Visto _____
<b>FASE 5</b>	<b>Allenamento normale con la squadra</b> Partecipare ad un normale allenamento con la squadra, tutt'al più alla fine aggiungere una seduta speciale di allenamento ad intervalli o di abilità insieme all'allenatore. Nel caso in cui dovessero riapparire dei sintomi ripetere la stessa fase anche il giorno successivo. Riprovare fino a quando la fase è ben tollerata. <b>Soltanto quando tutti i disturbi sono scomparsi completamente passare alla fase 6 il giorno successivo!</b>	Fase superata il: _____ Visto _____
<b>FASE 6</b>	<b>Partita</b> È possibile giocare una partita ma questa fase deve figurare chiaramente all'ultimo posto del programma di riabilitazione. Interrompere subito nel caso in cui dovessero riapparire dei sintomi o dei segnali di sovraccarico. <b>A partire dal giorno dell'infortunio devono sempre passare almeno 6 giorni prima di riuscire a disputare una partita! È il tempo minimo necessario affinché le cellule nervose si riprendano.</b>	Fase superata il: _____ Visto _____

RTP – TaskForceConcussion Swiss Ice Hockey/Bü



Pat Schafhauser