

Lomme- SCAT2



Det kan være mistanke om hjernerystelse dersom en utøver har en eller flere av følgende: Symptomer (som hodepine), fysiske tegn (som ustøhet), nedsatt hjernefunksjon (f.eks. forvirring) eller unormal atferd.

1. Symptomer

Forekomst av noen av følgende symptomer og tegn kan indikere en hjernerystelse.

- Tap av bevissthet
- Kramper
- Hukommelsestap
- Hodepine
- "Trykkfølelse i hodet"
- Smerter i nakke
- Kvalme eller oppkast
- Svimmelhet
- Tåkesyn
- Balanseproblemer
- Lysømfintlighet
- Lydømfintlighet
- Følelse av at ting går sakte
- Følelse av å være omtåket
- "Følelse av at ting ikke er helt som de skal"
- Konsentrasjonsvansker
- Hukommelsesvansker
- Følelse av å være sliten eller ha lite overskudd
- Forvirring
- Døsighet
- Økt emosjonalitet
- Irritabelhet
- Nedstemthet
- Nervøsitet eller spenning i kroppen

2. Hukommelse

Hvis utøveren ikke klarer å svare riktig på følgende spørsmål, kan det indikere en hjernerystelse:

"Hvilken bane spiller vi på i dag?"

"Hvilken omgang er det nå?"

"Hvem skåret sist i denne kampen?"

"Hvilket lag spilte du mot sist uke/kamp?"

"Vant laget ditt sist kamp?"

3. Balansetesting

Instruksjoner for stående hel mot tå posisjon

"Stå med hæl mot tå med den foten som er ikke-dominant, bak. Vekten skal være likt fordelt på begge føtter. Her også skal du prøve å holde balansen i 20 sekunder med hendene på hoften og lukkede øyne. Jeg kommer til å telle antall ganger du beveger deg ut av posisjonen. Hvis du beveger deg ut av denne posisjonen, åpner du øynene og går tilbake til startposisjonen og fortsetter å balansere. Jeg starter klokken når du er klar og har lukket øynene."



Observer utøveren i 20 sekunder. Hvis utøveren gjør mer enn 5 feil (som å løfte hendene fra hoften; åpne øynene, løfte forfoten eller hælen; trække, snuble eller falle; eller ikke stå i startposisjonen i mer enn 5 sekunder), kan dette indikere en hjernerystelse.

Enhver utøver med mistanke om hjernerystelse skal UMIDDELBART TAS UT AV SPILL, gjennomgå en medisinsk undersøkelse så raskt som overhodet mulig, ikke overlates til seg selv og ikke kjøre bil.