

Hersenschuddingen in ijshockey: een vaak onderschat probleem !

Inleiding

Gezien onze hersenen misschien wel het belangrijkste orgaan zijn in ons lichaam –onze computer die alle lichaamsprocessen stuurt- dienen we erg attent te zijn op mogelijke letsels ervan !

Vaak is de speler zich niet bewust van een hersenschudding of wordt het niet opgemerkt door de omgeving. Ook negeren spelers vaak hun symptomen om zo snel mogelijk terug te kunnen spelen. Nochtans houden herhaalde hersenschuddingen een gevaar in voor permanente hersenbeschadiging en kunnen in sommige -gelukkig zeldzame- gevallen leiden tot een catastrofe van coma en dood tot gevolg. Deze uiteenzetting is bedoeld voor iedereen die met ijshockey te maken heeft zowel spelers, trainers, ouders, medisch begeleiders, materiaalverantwoordelijken,...Andere sporten die een hoog risico lopen zijn: voetbal, boksen, rugby, turnen, worstelen, motorrijden, paardrijden, gevechtssporten, wielrennen, alpijns skiën, snowboarden en duiken.

Wat is een hersenschudding ?

Eenvoudig gezegd is een hersenschudding (Engels: concussion) een direct of indirecte slag op het hoofd, gezicht, nek of ander lichaamsdeel met een overdracht van die kracht op het hoofd, welke een **verandering in bewustzijn, gedrag of lichamelijke gewaarwordingen** veroorzaakt.

Een **directe stoot** tegen het hoofd kan veroorzaakt zijn door contact met de stick, puck, ijs, boards of tegenstander.

Een **indirecte slag** door een aanrijding van het lichaam met de boards, goal posts of tegenstander kan ook al voldoende zijn om de hersenen door elkaar te schudden.

Wat zijn de klachten bij een hersenschudding ?

Eén of meerdere van de volgende symptomen passen bij een hersenschudding:

- **hoofdpijn**
- **duizeligheid**
- **braakneiging (nausea)**
- **aandachtsverlies**
- **geheugenverlies**
- **gezichtsstoornissen (wazig zien, dubbel zien, zwarte vlekken of sterretjes zien)**
- **bewustzijnsverlies**

Hoofdpijn –los van een hersenschudding- wordt echter ook bij tot 50% van de spelers gemeld tijdens of na het sporten.

Andere klachten die wel eens vermeld worden zijn:

- stijve nek
- braken
- convulsies (spierschokken)
- verminderde coördinatie (moeilijker stappen, spreken of armen gebruiken), evenwichtsproblemen
- slaapstoornissen, slaperigheid
- irritatie, emotionele labiliteit
- concentratiemoeilijkheden
- intolerantie voor geluid of licht, oorsuizen
- veranderde smaak of gevoel

Factoren die de klachten kunnen verergeren zijn **inspanning**, hoogte en verhoogde omgevingsdruk of -temperatuur.

Hoe merkt de omgeving een hersenschudding op ?

Zaken die kunnen opvallen bij anderen zijn:

- **niet bewust van tijd, plaats, periode of score**
- **algemeen verward, suf**
- **staren**
- **ongepast spelgedrag bv. in de verkeerde richting schaatsen, naar eigen goal schieten**
- **duidelijk verminderde spelkwaliteit in vergelijking met vroeger in de match**
- **trager reageren en opvolgen van instructies**
- **gemakkelijk afgeleid zijn**
- **abnormale emoties tonen bv. huilen of lachen op ongepast moment**
- **spraakveranderingen**
- **verandering in persoonlijkheid, gedrag**
- **verlaagde frustratiedrempel en irritatie**
- **angstige of depressieve stemming**
- **slaapstoornissen**

Als je één van deze klachten hebt of tekens vertoont, blijf je best **aan de kant** voor de rest van de training of wedstrijd ! Laat je dan ook best **medisch nakijken**.

Wat als ik toch blijf voortspelen ?

Als je een nieuwe hersenschudding oploopt vooraleer de vorige genezen is, bestaat het gevaar op een dramatische verergering van de toestand (**second impact syndrome**): je hersenen kunnen beginnen zwellen wat tot een snelle **coma en dood** kan leiden !

Dus ga nooit terug spelen zolang je klachten nog niet verdwenen zijn !

Wat is de behandeling van een hersenschudding ?

Onmiddellijk **stoppen** met wedstrijd of training ! **Rust** is de belangrijkste maatregel die genomen moet worden. Laat het slachtoffer **nooit alleen** en **observeer** hem. Belangrijk te weten is dat sommige klachten pas uren na het ongeval tot uiting kunnen komen ! Laat een arts de speler nakijken !

Is er belangrijk **bewustzijnsverlies** of andere ernstige symptomen, dan kan je **dokter** beslissen om verder testen te doen: een foto (CT-scan of MRI) van je hersenen dient om belangrijke hersenletsels (zoals een bloeding) uit te sluiten, een vragenlijst om je geheugen en concentratie te testen.

Verder kan er alleen symptomatisch behandeld worden: een **pijnstiller** (paracetamol) of iets **tegen misselijkheid en braken** kan verlichting brengen.

Het slachtoffer in een stille omgeving, eventueel een **donkere** kamer laten rusten is ook nuttig.

Wanneer kan ik terug gaan spelen ?

Als alle **klachten verdwenen** zijn, ben je **nog niet direct speelklaar** !

Best wordt er gekeken of de symptomen niet terugkomen bij **inspanning** (bv. sit-ups, push-ups, squats, sprints). Is dit wel het geval ben je nog niet hersteld en moet je speelverbod krijgen !

Laat je nakijken door een **arts**: hij zal testen of je zenuwbanen en hersenfuncties terug normaal functioneren. Volgens de internationale conferentie over hersenschudding in de sport (Wenen 2001) georganiseerd door o.a. de IIHF en FIFA wordt best een stapsgewijs '**return-to-play**' protocol gehanteerd voor een optimaal letselherstel en een veilige en succesvolle terugkeer naar de sport.

Dit protocol is als volgt:

1. Géén activiteit, complete rust. Zodra asymptomatisch naar stap 2.
2. Lichte aërobe activiteit als wandelen, fietsen.
3. Sportspecifieke training bv. schaatsen in ijshockey, lopen in voetbal.
4. Trainingsdrills zonder contact.
5. Training voluit met contact na medische controle.
6. Wedstrijd.

Als je **asymptotisch** blijft op je huidige stap, mag je naar het volgende niveau gaan. Let wel voor elke stap reken je best minstens **1 dag** ! Krijg je terug symptomen moet je terug een niveau lager gaan ! Uiteraard moet elk geval apart bekeken worden en kan er al eens sneller beslist worden.

Hoe kan ik een hersenschudding voorkomen ?

Neem *als speler* je verantwoordelijkheid:

- respecteer de reglementen : **fair play** !
- respecteer (de gezondheid van) je tegenstander : **géén head checking of checking from behind!**
- respecteer je eigen gezondheid, kom **nooit onvoorbereid** op het ijs : heb je weinig geslapen, ben je onder invloed van medicatie, alcohol of andere middelen, ben je in slechte conditie of overtraind dan is je risico om te vallen groter
- neem **géén onnodige risico's** (heads up, don't duck !): ken je eigen kunnen en beperkingen !
- wees **alert** voor je tegenstander, de boards, de goal,...
- wees **eerlijk** als je klachten hebt en ga naar de bank
- zorg dat je **uitrusting volledig** is, alles goed past : juiste maat van helm en mondbeschermer (mouthguard); controleer regelmatig op barsten of slijtage en vervang op tijd
- versterk je **nekspieren** zodat zij beter een schok kunnen opvangen
- **leer correct** te checken en een bodycheck op te vangen

Ook *als coach, ouder of begeleider* kan je iets bijdragen:

- wijs spelers op hun verantwoordelijkheden (regels, fair-play, conditie, materiaal)
- **check het ijs** op voorwerpen, oneffenheden of openstaande deuren
- **observeer** je spelers, zorg voor voldoende **ruimte**
- leer een hersenschudding herkennen, **onderwijs** volgens leeftijd, ervaring
- respecteer en sta achter alle **veiligheidsmaatregelen** getroffen door officials of medische staff
- zorg voor tijdige verwijzing naar een **arts**
- zorg voor een **noodplan**