

Gehirnerschütterung

Checkliste für Trainer/-innen

Gehirnerschütterungen werden oft nicht erkannt. Dies kann zu Spätfolgen führen. Diese Checkliste hilft, mögliche Gehirnerschütterungen auf dem Spielfeld zu erkennen und die richtigen ersten Massnahmen einzuleiten.

Wie kommt es zu einer Gehirnerschütterung?

Nach einem direkten oder indirekten Schlag gegen den Kopf, zum Beispiel aufgrund einer Kollision, eines Aufpralls auf den Boden oder gegen einen Gegenstand.

**Bei Verdacht auf eine Gehirnerschütterung:
 Draussen bleiben.**



Ein erneuter Vorfall kann schwere Folgen haben.
Rückkehr aufs Spielfeld erst nach einer medizinischen Untersuchung.

Wie eine Gehirnerschütterung erkennen?

Alarmzeichen und weitere Anzeichen auf der Rückseite



Diese Checkliste dient als Leitfaden für nicht medizinisch ausgebildete Personen im Umgang mit möglichen Gehirnerschütterungen im Spiel- und Trainingsbetrieb. Sie ist kein Diagnosetool und ersetzt die medizinische Diagnose nicht. Die BFU und ihre Partner haften in keinem Fall für allfällige direkte oder indirekte Schäden und Folgeschäden, die aufgrund des Gebrauchs der Checkliste entstehen.

Entwickelt wurde die Checkliste basierend auf dem Concussion Recognition Tool CRT6 und in Zusammenarbeit mit der BFU, Beratungsstelle für Unfallverhütung, mit dem SFV, der Suva, Sport & Exercise Medicine Switzerland SEMS und mit medizinischen Fachpersonen.

Wie eine Gehirnerschütterung erkennen?

Alarmzeichen – Red Flag vorhanden?



- Starke Kopfschmerzen
- Nackenschmerzen
- Bewusstlosigkeit
- Wiederholtes Erbrechen
- Krampfanfall
- Sichtbare Deformation des Schädels
- Probleme beim Sehvermögen
- Zunehmende Verwirrung
- Kribbeln in Armen und/oder Beinen

Ja

Nein

Keine Rückkehr aufs Spielfeld

144



Ambulanz alarmieren oder die betroffene Person umgehend in den Notfall begleiten.

Falls nötig Erste-Hilfe-Massnahmen durchführen. Spielerin oder Spieler möglichst nicht bewegen, ausser es ist für die Atmung notwendig.

Weiteres Anzeichen vorhanden?

Diese Anzeichen können sofort oder auch erst mit Verzögerung auftreten.

Sichtbare Anzeichen

- Liegt bewegungslos auf dem Boden
- Gleichgewichtsprobleme
- Verletzungen im Gesicht

Körperliche Symptome

- Kopfschmerzen
- Leichte Nackenschmerzen
- Schwindelgefühl
- Übelkeit
- Benommenheit
- Licht- oder Lärmempfindlichkeit

Psychische Symptome

- Verwirrung
- Reizbarkeit
- Nervosität

Störungen der Gedächtnisfunktion

Wird eine der folgenden Fragen falsch beantwortet?

- «An welchem Spielort sind wir heute?»
- «Welches war unser letzter Gegner?»
- «Wie ist der aktuelle Spielstand?»

Ja

Nein

Keine Rückkehr aufs Spielfeld



Es besteht Verdacht auf eine Gehirnerschütterung.

Die betroffene Person sollte

- in den ersten Stunden nicht alleine gelassen werden,
- kein Fahrzeug lenken,
- nach Hause begleitet werden,
- keine Medikamente eigenmächtig einnehmen,
- Notfall aufsuchen, wenn Symptome stärker werden oder Zweifel bestehen.

Rückkehr aufs Spielfeld möglich

Sportunfälle lassen sich vermeiden. Wie einfach das geht, zeigt die BFU in über 70 Dossiers und Ratgebern auf bfu.ch/sport.