

RZĄD ONTARIO

WSTRZAŚNIENIE MÓZGU ŹRÓDŁO O UŚWIADOMIENIU



**ROWAN'S
LAW**

E-KSIĄŻKA: WIEK 11-14

Ontario 

Zapobieganie urazom pomoże ci utrzymywać aktywność w trakcie twojego życia. Niektóre urazy są łatwe do zauważenia i leczenia, ale co z urazem wewnątrz głowy? Uszkodzenia mózgu, takie jak wstrząśnięcia mózgu, nie pokazują się na zewnątrz i nie są zawsze oczywiste. Chociaż inni nie mogą zobaczyć twojego wstrząśnienia mózgu, będziesz czuł skutki i potrzebował odpowiedniej opieki, żeby wyzdrowieć.

To źródło pomoże ci dowiedzieć się o wstrząśnieniach mózgu, tak abyś mógł utrzymywać aktywność i być bezpiecznym.



CZYM JEST WSTRZĄSIENIE MÓZGU?



Wstrząśnienie mózgu jest urazem mózgu. Można je zobaczyć na prześwietleniach lub innych zabiegach medycznych takich jak tomografia komputerowa lub rezonans magnetyczny. Wstrząśnienie mózgu może wpłynąć na to, jak myślisz, czujesz i zachowujesz się.

Jakiegolwiek uderzenie w głowę, twarz lub szyję może spowodować wstrząśnienie mózgu. Wstrząśnienie mózgu może być również spowodowane przez uderzenie w ciało jeśli siła uderzenia spowoduje, że mózg się poruszy wewnątrz czaszki. Do przykładów zaliczamy uderzenie w głowę piłką lub ciężkie upadnięcie na podłogę.

Wstrząśnienie mózgu jest poważnym urazem. Podczas gdy skutki są zazwyczaj krótkoterminowe, wstrząśnienie mózgu może prowadzić do długotrwałych symptomów i nawet długotrwałych skutków, takich jak problemy z pamięcią lub depresja.



ZAPOBIEGANIE WSTRZĄŚNIENIU MÓZGU

Najpierw, wyedukuj się na temat wstrząśnień mózgu.

Powinieneś/powinnaś także:

- Upewnij się, że twój sprzęt sportowy jest w dobrym stanie;
- Upewnij się, że twój sprzęt jest dobrze dopasowany;
- Stosuj się do zasad swojego sportu:



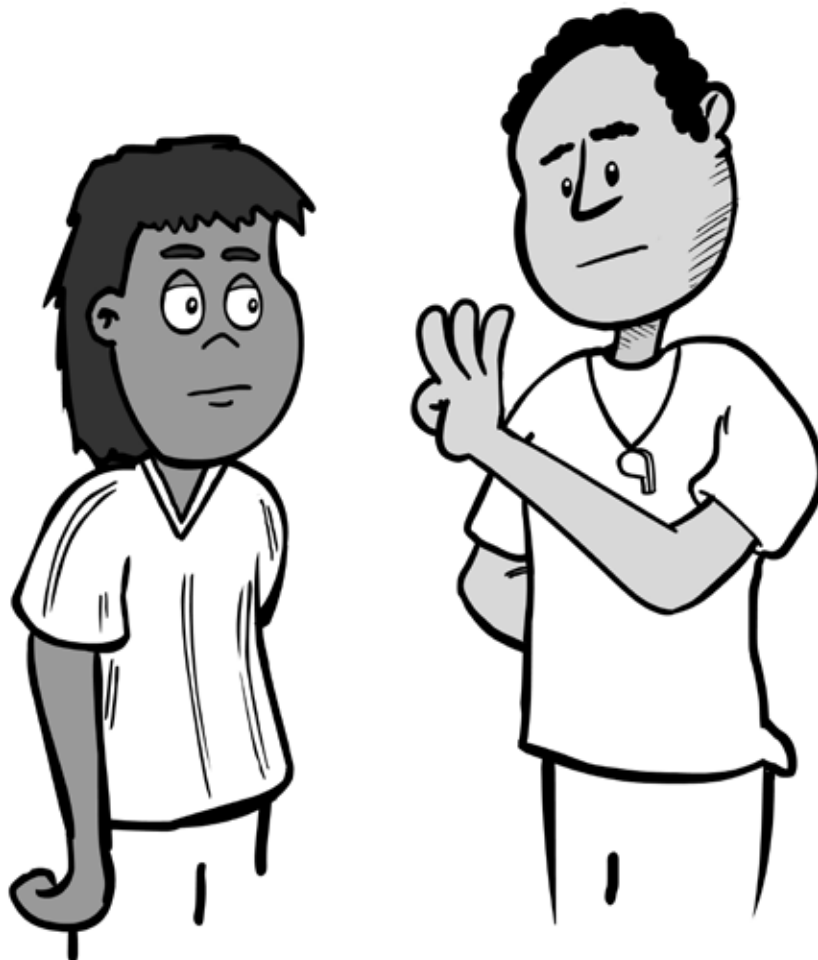
- Stosuj się do Kodeksu Postępowania w Przypadku Wstrząśnienia Mózgu swojego klubu sportowego/szkoły; oraz?
- Zgłaszaj urazy do dorosłej osoby, której ufasz, takiej jak rodzic, trener lub nauczyciel. Zrozum wagę mówienia aby unikać ryzyka dalszego urazu.



ROZPOZNAWANIE WSTRZĄŚNIĘCIA MÓZGU

▶ HIT. STOP. SIT.

Jeśli masz wstrząśnienie mózgu możesz mieć jeden lub więcej z oznak lub symptomów wymienionych poniżej. Mogą się one pojawić od razu lub godziny, nawet dni później. Tylko jedna oznaka lub symptom wystarcza, żeby podejrzewać wstrząśnienie mózgu. Większość ludzi z wstrząśnięciem mózgu **nie traci** przytomności.



Powszechne oznaki i symptomy wstrząśnięcia mózgu:

FIZYCZNE:

- Ból głowy
- Ucisk w głowie
- Zawroty głowy
- Nudności i wymiotowanie
- Zamglone widzenie
- Wrażliwość na światło lub dźwięk
- Dzwonienie w uszach
- Problemy z równowagą
- Zmęczenie lub niski poziom energii
- Osowiałość
- „Nie czuję się okey”



EMOCJONALNE:

- Irytacja (łatwe denerwowanie się lub złość)
- Depresja
- Smutek
- Nerwowość lub niepokój

KOGNITYWNE (MYŚLENIE):

- Nie myślenie wyraźnie
- Wolniejsze myślenie
- Dezorientacja
- Problemy z koncentracją
- Problemy z pamięcią

ZWIĄZANE ZE SNEM:

- Spanie więcej lub mniej niż zazwyczaj
- Trudności z zasypianiem



CZERWONE FLAGI:

„Czerwone flagi” mogą oznaczać, że masz bardziej poważny uraz. Traktuj czerwone flagi jako sytuację krytyczną i zadzwoń pod 911.

- Ból lub tkliwość szyi
- Podwójne widzenie
- Słabość lub mrowienie w ramionach i nogach
- Ciężkie lub zwiększające się bóle głowy
- Ataki padaczki lub konwulsje
- Utrata przytomności (urwany film)
- Wymiotowanie więcej niż raz
- Zwiększająca się niespokojność, pobudzenie lub agresja
- Coraz większa dezorientacja

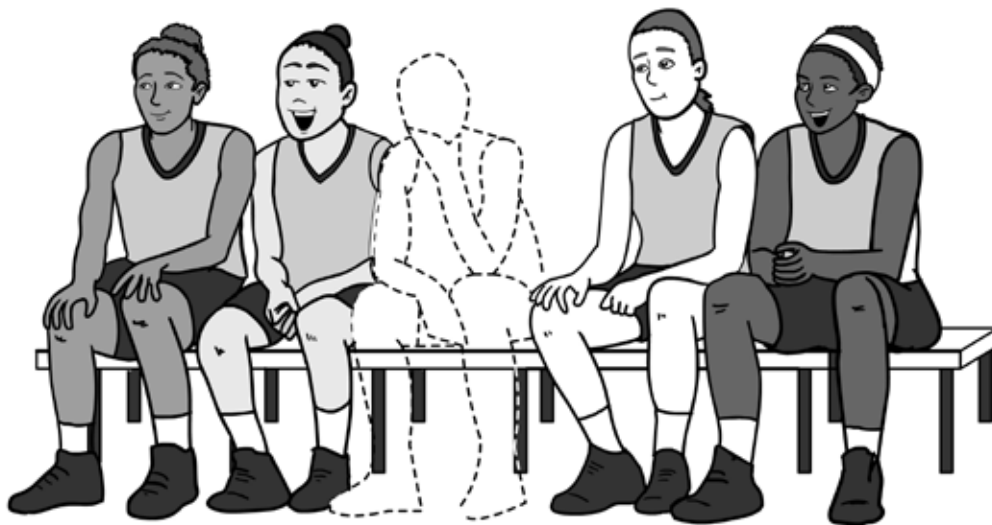


CO ROBIĆ POTEM?

Jeśli myślisz, że masz wstrząśnienie mózgu, wstrzymaj się od zajęcia bezzwłocznie. Powiedz rodzicowi, trenerowi, nauczycielowi lub innej zaufanej dorosłej osobie, jak się czujesz. Jeśli nie jesteś ze swoim rodzicem lub opiekunem, niech ktoś zadzwoni, żeby cię odebrał. Nie powinieneś być sam.

Zobacz się z lekarzem lub praktykującą pielęgniarką jak najszybciej. Nie powinieneś wracać do sportu aż otrzymasz medyczne pozwolenie, nawet jeśli myślisz, że jesteś okey.

Jeśli przyjaciel, kolega ze szkoły lub współzawodnik mówi ci o swoich symptomach, lub jeśli widzisz, że może mieć wstrząśnienie mózgu, powiedz dorosłej osobie, której ufasz, żeby mogła ci pomóc.



POPRAWA STANU ZDROWIA

Większość ludzi z wstrząśnięciem mózgu zdrowieje w ciągu od tygodnia do czterech tygodni. Niektórym to zajmuje dłużej. Każde wstrząśnienie mózgu jest wyjątkowe. Nie porównuj twojego odzyskiwania zdrowia do innej osoby, lub do innego wstrząśnienia mózgu, które miałeś wcześniej.

Wstrząśnienie mózgu może mieć długotrwałe skutki. Ludzie mogą odczuwać symptomy, takie jak bóle głowy, ból szyi lub problemy ze wzrokiem, które trwają przez miesiące, lub nawet lata. Niektórzy mogą mieć trwałe zmiany w mózgu, które prowadzą do takich problemów jak utrata pamięci, problemy z koncentracją lub depresja. W rzadkich przypadkach, u osoby, która cierpi na wiele urazów mózgu bez wyleczenia w międzyczasie może rozwinąć się niebezpieczne spuchnięcie w mózgu, stan znany jako syndrom drugiego impaktu, którego skutkiem może być ciężka niepełnosprawność lub śmierć.

Podczas gdy powracasz do zdrowia, nie powinieneś wykonywać zajęć, które mogą pogorszyć twoje symptomy. Może to oznaczać ograniczanie zajęć, takich jak ćwiczenia, praca szkolna, lub czas na telefonie, komputerze lub telewizji.

Leczenie się z wstrząśnienia mózgu wymaga cierpliwości. Może być trudno czekać ale śpieszenie się z powrotem do zajęć może pogorszyć twoje symptomy i może przedłużyć leczenie.

Jeśli masz wstrząśnienie mózgu, powiedz swoim rodzicom, wszystkim zespołom/klubom sportowym, szkołom, trenerom i nauczycielom.

I proszę pamiętać, powrót do szkoły przychodzi przed powrotem do sportu.

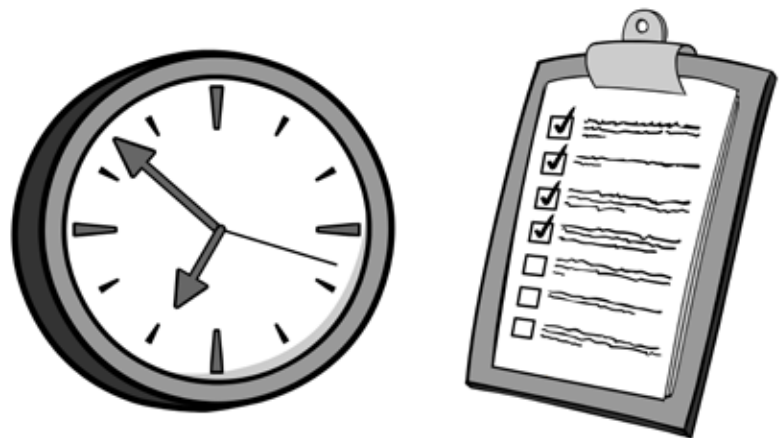


POWRÓT DO SZKOŁY I SPORTU

Jeśli lekarz lub praktykująca pielęgniarka zdiagnozują u ciebie wstrząśnienie mózgu, musisz zastosować się do protokołu powrotu do sportu swojego klubu sportowego i/lub planu powrotu do szkoły swojej szkoły, tak jak to jest stosowne. Protokół powrotu do sportu jest listą kroków, które musisz zastosować zanim możesz powrócić do sportu. Nie powinieneś wracać do udziału w treningach, praktyce lub zawodach aż lekarz lub praktykująca pielęgniarka powiedzą, że możesz to zrobić.

Powinieneś pracować ze swoim pracownikiem służby zdrowia i klubem sportowym/szkołą, aby ustalić plan dla twojego powrotu do sportu i do szkoły w bezpieczny sposób. Proszę się skontaktować ze szkołą, aby uzyskać więcej informacji.

Większość protokołów powrotu do sportu sugeruje, że sportowcy powinni odpoczywać przez 24 do 48 godzin zanim zaczną jakiegokolwiek stopniowy powrót do sportu.



Poniższa tabela dostarcza listę kroków i zajęć, które powszechnie znajdują się w większości protokołów powrotu do sportu i planach powrotu do szkoły.

Tabela: Powszechne Kroki w Protokołach Stopniowego Powrotu do Sportu

Krok	Cel	Zajęcia	Cel Kroku
1	Zajęcia ograniczające symptomy	Codziennie zajęcia, które nie pogarszają symptomów, takie jak poruszanie się po domu i proste prace domowe	Stopniowe ponowne wprowadzanie codziennych zajęć szkolnych i pracowniczych
2	Zajęcia lekkiego aerobiku	Lekkie zajęcia, które zwiększają puls tylko trochę, takie jak chodzenie lub rower stacjonarny przez 10 do 15 minut	Zwiększ puls
3	Specyficzne ćwiczenia sportowe	Indywidualne zajęcia fizyczne takie jak bieganie lub jazda na tyżwach Brak zajęć z kontaktem lub impaktem na głowę	Dodaj ruch
4	Trening bez kontaktu, ćwiczenia, praktyka	Cięższe ćwiczenia treningowe Dodaj trening na opór (jeśli jest to odpowiednie)	Ćwiczenia, koordynacja i zwiększone myślenie
5	Nieograniczona praktyka	Nieograniczona praktyka - z kontaktem gdzie stosowne	Przywróć pewność siebie i oceń zdolności funkcjonalne
6	Powrót do sportu	Nieograniczona gra lub współzawodnictwo	

Medyczne pozwolenie jest zawsze wymagane przed powrotem sportowca do nieograniczonej praktyki, treningu lub współzawodnictwa.

Sprawdź w swoim klubie sportowym i szkole czy są specyficzne kroki, które powinieneś podjąć.

Jestś gotowy do przejścia do następnego kroku kiedy możesz wykonywać zajęcia w obecnym kroku bez czucia się gorzej lub dostawania nowych symptomów. Jeśli przy którymkolwiek kroku symptomy się pogarszają, powiniem przerwać i wrócić do poprzedniego kroku. Każdy krok powinien zająć przynajmniej 24 godziny do ukończenia. Jeśli symptomy nie poprawią się lub jeśli symptomy nadal się pogarszają, powiniem wrócić do lekarza lub praktykującej pielęgniarki.



PRZYPOMNIENIE

Ważne jest aby być bezpiecznym kiedy uprawiasz sporty. Jeśli chodzi o wstrząśnienie mózgu, pamiętaj:

- 1. Rozpoznaj oznaki i symptomy wstrząśnienia mózgu i wstrzymaj się** od zajęcia natychmiast, nawet jeśli myślisz, że możesz być okey. Powiedz dorosłej osobie.
- 2. Zbadaj się** przez lekarza lub praktykującą pielęgniarkę.
- 3. Stopniowo wracaj** do szkoły i sportu.





Rowan Stringer

ROWAN'S LAW

Ta e-książka jest częścią serii źródeł na temat wstrząśnienia mózgu Rowan's Law. Rowan's Law zostało nazwane dla Rowan Stringer, zawodniczki rugby ze szkoły średniej z Ottawy, która zmarła na wiosnę 2013 roku z powodu stanu znanego jako syndrom drugiego impaktu (spuchnięcie mózgu spowodowane przez późniejszy uraz, który zdarzył się przed wcześniejszym zagojonym urazem). Uważa się, że Rowan doznała trzech wstrząśnień mózgu w ciągu sześciu dni podczas gry w rugby. Miała ona wstrząśnienie mózgu ale nie wiedziała, że jej mózg potrzebował czasu na zagojenie się. Nie wiedzieli też jej rodzice, nauczyciele lub trenerzy.

Intencją tego źródła nie jest zastąpienie porady medycznej o twojej opiece zdrowotnej. Aby uzyskać poradę na temat opieki medycznej dla symptomów wstrząśnienia mózgu, proszę skonsultować się z lekarzem lub praktykującą pielęgniarką.