

# Schütz Deinen Kopf!

## Gehirnerschütterungen im Sport



Eine Initiative der

**Zurück-in-die-Schule:** erwartetes Zeitfenster 2-4 Tage

Stufe 1	<b>keine geistige Aktivität</b> = geistige Ruhe: keine Belastung, die Beschwerden verursacht, keine Konzentrationsleistungen (keine Hausaufgaben, kein Lesen, keine SMS, keine Videospiele, keine Arbeit am Computer usw.), ggf. viel Schlaf.
Stufe 2	<b>stufenweise, kontrollierte Zunahme der geistigen Aktivitäten</b> Beginn geistiger Aktivität für kurze Zeit (5-15 Minuten).
Stufe 3	<b>Erhöhung der geistigen Ausdauer (in Intervallen)</b> Durchführung von Hausaufgaben, Konzentrationsleistungen in 20-30 Minuten Intervallen.
Stufe 4	<b>Schulbeginn: ggf. eingeschränkt, schrittweise</b> Absolvieren eines (Teil)-Schultages, tolerierte 1-2 Stunden (kumulativ) Hausaufgaben zu Hause; Erhöhung der Aktivität bis zum vollen Schultag.
Stufe 5	<b>Wiederaufnahme der vollen geistigen Arbeit</b> Vollständige Rückkehr zur Schul-Aktivität; Beginn des Zurück-zum-Sport-Protokolls.

- für die Stufe 4 ist in Deutschland bisher keine schulische Überwachungsmöglichkeit gegeben, so dass hier eine Einzelfallentscheidung erfolgte sollte, die im Idealfall ärztlich überwacht wird
- **die Gesamterholungsphase umfasst somit 6-10 Tage = typische Erholungszeit der Nervenzellen und berücksichtigt den bei Kindern verlängerten Heilungsverlauf**

# Schütz Deinen Kopf!

## Gehirnerschütterungen im Sport



Eine Initiative der

**Zurück-zum-Sport:** erwartetes Zeitfenster mindestens 5 Tage

Stufe 6	<b>leichtes, kurzes aerobes Training</b> leichte Herz-Kreislaufbelastung: z. B. Gehen, 15 Minuten Fahrradfahren u.ä. mit Puls bis maximal 125/min, Schüttelbewegungen des Kopfes vermeiden.
Stufe 7	<b>Sportspezifisches Intervalltraining</b> Antastversuch an Intervallbelastung für Kreislauf und Kopf. Aufwärmen und Sprinttraining unter Aufsicht, zusätzlich sportart-spezifisches Training und Kraftausdauer-Training.
Stufe 8	<b>Mannschafts-Training ohne Körperkontakt</b> Teilnahme am normalen Mannschaftstraining, aber ohne jeglichen Körperkontakt!
Stufe 9	<b>Normales Mannschaftstraining</b> Teilnahme an einem normalen Mannschaftstraining.
Stufe 10	<b>Match-Test</b> Match möglich, allerdings klar deklariert als letzte Stufe im Aufbauprogramm.

- für die Stufen 6-10: bei Wiederauftreten von Symptomen Verbleib auf der jeweiligen Stufe (auch am Folgetag). Erneuter Versuch, bis die Stufe gut ertragen wird. Erst bei vollständiger Beschwerdefreiheit Übergang zur nächsten Stufe am folgenden Tag!
- **die Gesamterholungsphase umfasst somit 6-10 Tage = typische Erholungszeit der Nervenzellen und berücksichtigt den bei Kindern verlängerten Heilungsverlauf**