

CRT6™



Concussion Recognition Tool

Et verktøy for å påvise hjernerystelse hos barn, ungdom og voksne

Hva er Concussion Recognition Tool?

En hjernerystelse er en hjerneskada. Hvis det er mistanke om hjernerystelse, kan Concussion Recognition Tool 6 (CRT6) brukes av personer uten medisinsk opplæring for å gjenkjenne og håndtere symptomer umiddelbart. Det er ikke laget for å stille diagnosen hjernerystelse.

Gjenkjenne hjernerystelse – ta ut av idrett

Røde flagg: RING 113

Hvis man etter et støt mot hodet eller kroppen observerer, eller utøveren melder fra om, **ETT ELLER FLERE** av følgende tegn, skal utøveren tas ut av idrett/konkurranse/trening umiddelbart og transporteres til sykehus for akutt medisinsk behandling av helsepersonell:

- Smerte eller trykkøm i nakken
- Kramper eller anfall
- Synstap eller dobbeltsyn
- Bevissthetstap
- Økt forvirring eller fallende bevissthetsnivå (responderer mindre, er døsig)
- Svakhet eller nummenhet/priking i arm eller i bein
- Gjentatte oppkastepisoder
- Kraftig eller forverret hodepine
- Stadig mer rastløs, urolig eller voldsom
- Synlig skade i ansiktet eller hodet

Husk

- I alle situasjoner må de grunnleggende prinsippene for førstehjelp følges: vurder skadesituasjonen, sjekk luftveier, pust, sirkulasjon; se etter tegn på redusert bevissthet som gjelder omgivelsene, eller treghet eller vanskeligheter med å svare på spørsmål.
- Ikke forsøk å flytte på utøveren (med mindre du skal skape frie luftveier) hvis du ikke er kvalifisert for dette.
- Ikke ta av eventuell hjelm eller annet utstyr.
- Ved alle hodeskader skal man anta at det er en nakke- eller ryggmargsskade.
- Utøvere med kjente fysiske eller utviklingsmessige funksjonsnedsettelse bør ha en lavere terskel for å bli tatt ut av idrett.

Dette verktøyet kan kopieres fritt i sin nåværende form og distribueres til privatpersoner, lag, grupper og organisasjoner. Eventuelle bearbeidelser (inkludert oversettelser eller reproduksjoner i digitale formater), markedsføring som nytt varemerke eller kommersielt salg er ikke tillatt uten skriftlig samtykke fra BMJ.

Hvis det ikke er noen "røde flagg", bør vurderingen av mulig hjernerystelse fortsette slik:

Det kan være mistanke om hjernerystelse etter et støt mot hodet eller kroppen når utøveren virker annerledes enn vanlig. Slike forandringer inkluderer **ett eller flere** av følgende elementer: synlig mistanke om hjernerystelse (kuttskader, feilstillinger i ansiktet, tegn og symptomer (som hodepine eller ustø gange), nedsatt hjernefunksjon (f.eks. forvirring) eller unormal atferd.

CRT6™

Utviklet av: The Concussion in Sport Group (CISG)

Støttet av:



CRT6**Concussion Recognition Tool**

Et verktøy for å påvise hjernerystelse hos barn, ungdom og voksne

**1: Synlige tegn ved mulig hjernerystelse**

Synlige tegn som kan tyde på en hjernerystelse, inkluderer:

- Bevissthetstap / reagerer ikke
- Ligger ubevegelig på bakken
- Faller ubeskyttet ned på bakken
- Desorientert eller forvirret, stirrende eller begrenset respons, eller klarer ikke å svare skikkelig på spørsmål
- Fortumlet, tomt eller fraværende blikk
- Krampor eller anfall
- Bruker tid på å komme seg opp etter et direkte eller indirekte støt mot hodet eller kroppen
- Er ustø på beina / har balanseproblemer eller faller / dårlig koordinasjon / vinglete
- Ansiktsskader

2: Symptomer ved mulig hjernerystelse**Fysiske symptomer**

Hodepine
"Trykk i hodet"
Balanseproblemer
Kvalme eller oppkast
Døsighet
Svimmelhet
Tåkesyn
Mer følsom overfor lys
Mer følsom overfor støt
Tretthet, lite energi
Følelse av at alt ikke er som det skal
Nakkesmerte

Endringer knyttet til følelser

Mer emosjonell
Mer irritabel
Nedstemthet
Nervøsitet eller engstelse

Endringer knyttet til tankevirksomhet

Konsentrasjonsvansker
Hukommelsesvansker
Følelse av at ting går sakte
Følelse av å være "i ørska"

Husk: Symptomene kan utvikle seg i løpet av minutter eller timer etter en hodeskade.

3: Bevissthet

(Tilpass spørsmålene etter idrett og alder på utøveren)

Hvis utøveren ikke klarer å svare riktig på disse spørsmålene, kan dette være en indikasjon på hjernerystelse:

- "Hvor er vi i dag?"
- "Hva er det du er med på?"
- "Hvem scoret sist i denne kampen?"
- "Hvilket lag spilte du mot sist uke/kamp?"
- "Vant laget ditt siste kamp?"

Enhver utøver med mistanke om hjernerystelse skal UMIDDELBART TAS UT AV TRENING ELLER IDRETT. HAN/HUN skal IKKE FORTSETTE MED AKTIVITET DER DET ER RISIKO FOR HODEKONTAKT, FALL ELLER KOLLISJON, inkludert IDRETTSAKTIVITETER, før en MEDISINSK UNDERSØKELSE ER UTFØRT, selv om symptomene forsvinner.

Utøvere med mulig hjernerystelse skal **IKKE**:

- være alene i starten (i alle fall ikke de første 3 timene) – ta kontakt med lege ved forverring av symptomene.
- sendes hjem alene – de må være sammen med en ansvarlig voksen.
- drikke alkohol, bruke rusmidler eller legemidler som ikke er foreskrevet av helsepersonell.
- føre et motorisert kjøretøy før dette er klarert av helsepersonell.