

# CRT 5<sup>©</sup>

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



Støttet av



## GJENKJENNE HJERNERYSTELSE – TA UT AV SPILL

Støt mot hodet kan føre til alvorlig og potensielt dødelig hjerneskada. Hvis det er mistanke om hjernerystelse, skal Concussion Recognition Tool 5 (CRT5) brukes som et hjelpemiddel for å gjenkjenne hjernerystelse. Det er ikke laget for å stille diagnosen hjernerystelse.

### TRINN 1: RØDE FLAGG – RING 113

Hvis man etter en skade observerer, eller utøveren melder fra om, ETT ELLER FLERE av følgende symptomer eller tegn, skal spilleren tas ut av spill/konkurranse/ trening umiddelbart. Hvis autorisert helsepersonell ikke er tilgjengelig, skal ambulanse tilkalles for å få en øyeblikkelig medisinsk vurdering.

- Smertefull eller øm nakke
- Dobbeltsyn
- Svakheter eller prikking / brennende følelse i armer eller bein
- Kraftig eller forverret hodepine
- Anfall ev. med krampes
- Tap av bevissthet
- Fallende bevissthetsnivå
- Oppkast
- Stadig mer rastløs, urolig eller voldsom

#### Husk:

- I alle situasjoner må de grunnleggende førstehjelpsprinsippene følges (luftveier, pust, sirkulasjon (ABC-metoden)).
- Viktig å vurdere om det er en ryggmargsskada.
- Ikke forsøk å flytte på utøveren (med mindre dette er nødvendig for å etablere frie luftveier) hvis du ikke er kvalifisert for dette.
- Ikke ta av hjelm eller annet utstyr hvis du ikke har fått opplæring i hvordan du skal gjøre dette riktig.

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

### TRINN 2: OBSERVERBARE TEGN

Synlige tegn som kan tyde på en hjernerystelse inkluderer:

- Ligger ubevegelig på banen
- Desorientert eller forvirret eller klarer ikke å svare skikkelig på spørsmål
- Bruker tid på å komme seg opp etter et direkte eller indirekte støt mot hodet
- Tomt eller fraværende blikk
- Ansiktsskader etter støt mot hodet
- Problemer med balanse/ gange, motorisk ukoordinert, snubler, langsomme tunge bevegelser

### TRINN 3: SYMPTOMER

- Hodepine
- "Trykk i hodet"
- Balanseproblemer
- Kvalme eller oppkast
- Døsighet
- Svimmelhet
- Tåkesyn
- Følsom for lys
- Følsom for lyd
- Tretthet, lite energi
- "Følelse av at alt ikke er ok"
- Mer emosjonell
- Mer irriterbar
- Nedstemthet
- Nervøsitet eller engstelse
- Nakkesmerte
- Konsentrasjonsvansker
- Hukommelsesvansker
- Følelse av at ting går sakte
- Følelse av å være "i ørska"

### TRINN 4: HUKOMMELSESVURDERING

(HOS UTØVERE ELDRE ENN 12 ÅR)

Hvis utøveren ikke klarer å svare riktig på disse spørsmålene (tilpasses for hver idrett), kan dette være tegn på hjernerystelse:

- "Hvilken bane spiller vi på i dag?"
- "Hvilken omgang er det nå?"
- "Hvem scored sist i denne kampen?"
- "Hvilket lag spilte du mot sist uke/kamp?"
- "Yant laget ditt sist kamp?"

### Utøvere med mulig hjernerystelse skal:

- Ikke være alene i starten (i alle fall ikke de første 1–2 timene).
- Ikke drikke alkohol.
- Ikke bruke rusmidler og/eller reseptbelagte legemidler.
- Ikke dra hjem alene. De må være sammen med en ansvarlig voksen.
- Ikke kjøre et motorisert kjøretøy før dette er klarert av helsepersonell.

CRT5 kan kopieres fritt i sin nåværende form og distribueres til privatpersoner, lag, grupper og organisasjoner. Bearbeidelser eller reproduksjon i digitale formater må godkjennes av Concussion in Sport Group. Det skal ikke endres på noen måte, markedsføres som nytt varemerke eller selges kommersielt.

**ENHVER UTØVER MED MISTANKE OM HJERNERYSTELSE SKAL UMIDDELBART TAS UT AV SPILL. HAN/HUN SKAL IKKE FORTSETTE SPILLET FØR EN MEDISINSK UNDERSØKELSE ER UTFØRT, SELV OM SYMPTOMENE FORSVINNER.**