



# Schädel-Hirn-Trauma (SHT)

# Schädel-Hirn-Trauma

Ein mildes Schädel-Hirn-Trauma (Gehirnerschütterung) liegt vor, wenn die Funktionen des Gehirns durch eine äussere Einwirkung vorübergehend gestört sind, ohne schwere strukturelle Schäden.

## Wie weiter

**Nachkontrolle bei Ihrem Kinderarzt** in den nächsten **5 bis 10 Tagen**: Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

### RED FLAG Symptome

Bei folgenden akuten Warnsymptomen sollten Sie sich **sofort** an den Kinderarzt oder die Notfallabteilung im Spital wenden:

- Schläfrigkeit, Kind kann nicht vollständig geweckt werden
- Kommunikation ist erschwert, findet Worte nicht
- Deutliche und zunehmende Kopfschmerzen
- Schwierigkeiten im Sprechen (langsames, verwaschenes, undeutliches Sprechen)
- Neu auftretende Schwäche eines Armes und/oder Beines
- Wesens- oder Verhaltensveränderungen (aggressiv, teilnahmslos-apathisch, sehr irritierbar)
- Sehen von Doppelbildern, unscharfes Sehen
- Mehrfaches Erbrechen
- Krampfanfälle

## Symptome

Folgende sind **häufige Symptome** bei einem Schädel-Hirn-Trauma. Wenn diese **länger als 4 Wochen** anhalten und/oder **neu auftreten**, wenden Sie sich an Ihren Kinderarzt.

### Neurologische (körperliche) Symptome

- Kopfschmerzen, Nackenschmerzen
- unsicherer Gang oder Gleichgewichtsstörungen
- Schwindel/Übelkeit
- Lärm-/Lichtüberempfindlichkeit

### Kognitive (geistige) Symptome

- Konzentrations- und Aufmerksamkeitsprobleme
- Vergesslichkeit/Unzuverlässigkeit
- verlangsamtes Denken und Arbeiten
- Wortfindungsprobleme
- Organisationsprobleme

### Emotionale Symptome

- Stimmungsschwankungen
- leicht reizbar
- schnell frustriert
- aggressiv, launig, genervt

### Schlafbezogene Symptome

- Müdigkeit
- Erschöpfung
- erhöhtes Schlafbedürfnis
- Schlafprobleme

## Erholung bei einem Schädel-Hirn-Trauma

Nach einer Gehirnerschütterung bedarf es einer **Erholungsphase** für die Nervenzellen. Der Heilungsverlauf ist individuell unterschiedlich und abhängig von der Schwere des Unfalls, dem Alter des Kindes, der Jugendlichen sowie der Konstitution. Wichtig sind auch psychosoziale Einflussfaktoren (u.a. Stress, Schlaf, soziale Unterstützung).

Für eine möglichst optimale Erholung empfehlen wir eine **stufenweise Rückkehr** zu Schule oder Arbeit, Freizeitaktivitäten und Sport (siehe **Stufenplan**, dieser kann an spezifische Aktivitäten angepasst werden, z.B. Musikunterricht).

Die typische Erholungszeit umfasst ca. zehn Tage, sie kann aber auch einige Wochen dauern. Falls nach vier Wochen noch deutliche Symptome vorhanden sind, kontaktieren Sie die Kinderärztin oder den Kinderarzt.

## Stufenplan für die Rückkehr zu Schule/Arbeit, Freizeitaktivitäten und Sport

Nach einer Gehirnerschütterung ist es wichtig, dass Ihr Kind nicht in einer Schonhaltung verbleibt (z.B. zu Hause liegend). **Achten Sie auf eine maximale Bettruhe für bis zwei Tage nach der Gehirnerschütterung.** Beginnen Sie anschliessend mit dem Stufenplan. Leichte geistige und körperliche Aktivität unterstützt den Heilungsprozess (siehe Stufe 1).

Achten Sie darauf, die Mediennutzung zu begrenzen, vor allem, wenn Symptome zunehmen (inkl. Computer, Spielkonsolen, Smartphones, Video Games).

Bei mehreren Gehirnerschütterungen ist ein individuelles Rehabilitationsprogramm begleitet durch eine Ärztin oder einen Arzt empfehlenswert, um Spätfolgen zu vermeiden.

## Wichtig beim Stufenplan Schule/Arbeit

Bei Wiederauftreten von Symptomen → Abbruch der Tätigkeit und Rückkehr auf die symptomfreie Stufe bis zum Folgetag

Erneute Schläge/Stürze auf den Kopf vermeiden

	Stufe 1 max. 1–2 Tage	Stufe 2 mind. 1–2 Tage	Stufe 3 mind. 1–2 Tage	Stufe 4 mind. 1 Woche	Stufe 5
Schule/Arbeit	<p><b>Leichte geistige Aktivität</b></p> <p>z. B. Malen, Hörspiele/ Musik, Gespräche, leichte Haus-arbeitsarbeiten, Basteln</p>	<p><b>Kontrollierte Zunahme der geistigen Aktivität</b></p> <p>kurze Zeit-intervalle der geistigen Belastung zuhause z.B. lesen in ruhiger Umgebung, kurzes Telefonieren, einfache Sudoku oder Rätsel-bücher</p>	<p><b>Erhöhung der geistigen Ausdauer</b></p> <p>Aktivitäten, welche Kon-zentration und Anstrengung erfordern z.B. Hausaufgaben, E-Mails beant-worten, Rezept nachkochen, Brettspiele</p>	<p><b>Schrittweiser Schul-/ Arbeitsbeginn</b></p> <p>Absolvieren eines halben Schul-/ Arbeitstages + Hausaufgaben bis max. 1 Stunde</p>	<p><b>Volle geistige Aktivität</b></p> <p>Vollständige Teilnahme an Schule/Arbeit</p>
	<p>Wichtig:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– viel Ruhe und Schlaf</li> <li>– wenig lesen</li> <li>– keine Haus-aufgaben</li> <li>– keine Medien (TV, Computer, Tablet, Handy)</li> <li>– wenig Lärm und Sonne</li> <li>– viel Wasser trinken</li> </ul>	<p>5–15 Minuten am Stück, mehrmals täglich</p> <p>Kurze Bild-schirmzeiten (TV, Computer, Tablet, Handy)</p>	<p>Beginn mit 30 Minuten am Stück → Steigern auf einen Halbttag</p>	<p>Steigern auf einen Halbttag täglich</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Pausen einlegen</li> <li>– Keine Prü-fungen oder wichtigen Deadlines</li> <li>– Hausauf-gaben max. 1 Stunde</li> </ul>	<p>Geistige Hoch-leistung wie Prüfungen oder Präsentationen nach vollstän-diger Symp-tomfreiheit</p>

## Wichtig beim Stufenplan Sport

Jede Stufe dauert min. 24 Stunden.

Die Stufen für Schule/Arbeit und Sport müssen nicht zeitgleich absolviert werden.

Leistungssportler: individualisiertes Vorgehen nach Rücksprache mit der Sportmedizin

	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4	Stufe 5
Sport	<p><b>Alltägliche Aktivitäten</b></p> <p>z.B. Spazieren-gehen</p>	<p><b>Kurzes Ausdauertraining, kontaktfreie ruhige Aktivitäten</b></p> <p>z. B. leichte Kreislaufbelastung, Gehen, Velo-Hometrainer, Schwimmen, Yoga, Rudern, HF &lt; 125/min, kein Krafttraining</p>	<p><b>Sport-spezifisches Intervall-training</b></p> <p>z. B. Intervallbelastung mit Aufwärmen und Rennen unter Aufsicht, leichtes sportartspezifisches Training, Kraft und Ausdauer, Badminton, Gymnastik, Tennis</p>	<p><b>Mannschafts-training ohne Körperkontakt</b></p> <p>Teilnahme am normalen Mannschafts-training ohne Körperkontakt, z.B. Volleyball, Klettern, Velofahren</p>	<p><b>Normales Mannschafts-training</b></p> <p>Teilnahme am normalen Mannschafts-training mit Körperkontakt, z.B. Eis- und Unihockey, Fussball, Basketball, Handball</p>
<p><b>Stufe 1–3:</b> Keine Team sportarten oder Aktivitäten, welche ein Risiko für Kopf an-/zusammenstossen oder Stürze bergen</p>					

Wenn alle 5 Stufen ohne Beschwerden absolviert wurden, ist **Stufe 6 «Return-to-Match»** (Wettkampf) möglich.

## Weitere Informationen



**K.E.K.S. Test – Gehirn-erschütterung Erkennen**

➤ [schuetzdeinenkopf.de](https://schuetzdeinenkopf.de)



**HIKI  
Broschüre «Und plötzlich steht alles Kopf»**

➤ [hiki.ch](https://hiki.ch)



**FRAGILE Suisse  
für Menschen mit Hirn-  
verletzung und Angehörige**

➤ [fragile.ch](https://fragile.ch)

## Kontakt

Folgende Anlaufstellen stehen am Ostschweizer Kinderspital bei Bedarf und nach Absprache mit Ihrer Kinderärztin oder Ihrem Kinderarzt zur Verfügung, über **welche die Zuweisung erfolgt**.

### **Neurologische Symptome**

Neuropädiatrie  
KER-Zentrum

### **Kognitive und emotionale Symptome**

Pädiatrische Neuropsychologie  
KER-Zentrum

### **Teilnahme Leistungssport**

Pädiatrische Nephrologie & Sportmedizin

