

## Return-to-play

- Ein Spieler mit einer Gehirnerschütterung muss von einem Arzt gesehen werden
- Wenn der Arzt den Sport wieder erlaubt, soll ein stufenweiser Aufbau des Trainings erfolgen
- Max. 1 Stufe pro Tag
- Sollten wieder Symptome auftreten, muss wieder auf die nächst tiefere Stufe zurückgekehrt werden

## Stufenweises "Return-to-Play"-Protokoll

| Stufe                         | Aktivität   |
|-------------------------------|---|
| 1. Keine Aktivität            | Komplette körperliche + kognitive Ruhe  |
| 2. Leichte aerobe Aktivität   | Gehen, Schwimmen, Hometrainer mit 70% der max. Herzfrequenz; kein Krafttraining |
| 3. Sportspezifische Aktivität | Sportspezifische Übungen, kein Kontaktsport                                     |
| 4. „Noncontact“ Training      | Komplexere Übungen, leichtes Krafttraining                                      |
| 5. „Full contact“ Training    | Teilnahme am normalen Training (nach Konsultation beim Arzt)                    |
| 6. "Return-to-play"           | Wettkampf möglich   |

Jede Stufe dauert mindestens 24h, d.h. bis zur Wettkampffähigkeit vergehen mindestens 5 Tage. Wenn Symptome auf einer Stufe wieder auftreten, soll die Aktivität unterbrochen werden bis der Sportler mind. wieder 24h asymptomatisch ist. Dann soll auf der vorherigen Stufe wieder neu begonnen werden, also auf der Stufe, die ohne Symptome absolviert werden konnte. Bei wieder auftretenden Symptomen soll der Athlet einen Arzt aufsuchen. Jeder Sportler mit multiplen Gehirnerschütterungen oder prolongierten Symptomen sollte ein individuelles Rehabilitationsprogramm erhalten und idealerweise von einem in der Commotio-Behandlung erfahrenen Arzt betreut werden.

Ostschweizer Kinderspital  
Dr.med. Daniela Marx-Berger  
FMH Pädiatrie, spez. Sportmedizin  
Leitende Ärztin  
Claudiusstrasse 6  
9006 St. Gallen  
071 24314 49  
daniela.marx-berger@kispisg.ch