

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“	TrainingKomplexere 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

Autor/in:	FS19	Anleitung – 01_01_Ablage_Bilder.docx		
Geprüft am:	12.10.2022	Version:	01	Freigabe am: 12.10.2022
				Seite 1 von 1