

## Empfohlener Stufenplan zur Reintegration in Schule und Sport nach Schädel-Hirn-Trauma

Nach einem Schädel-Hirn-Trauma bedarf es einer Erholungsphase für die Nervenzellen. Der Heilungsverlauf ist individuell sehr unterschiedlich und neben der Schwere des Unfalls, dem Alter des Kindes und der Konstitution auch abhängig von psychosozialen Einflussfaktoren. Daher empfehlen wir eine stufenweise Rückkehr zu Schule und Sport. Die typische Erholungszeit beträgt in der Regel mindestens 10 Tage und berücksichtigt die verlängerte Erholungszeit im Kindesalter.

Wichtig:

- Jede Stufe dauert mindestens 24h
- Bei Wiederauftreten von Symptomen Rückkehr auf die vorherige symptomfreie Stufe bis zum Folgetag
- Erneuter Versuch bis die neue Stufe gut vertragen wird, dann erst Übergang zur nächsten Stufe

### Zurück-in-die-Schule

<b>Stufe 1</b>	<b>Keine geistige Aktivität</b> viel Ruhe, keine Belastung, keine Hausaufgaben, kein Lesen, keine Medien (Fernsehen, Natel, Computer etc.), viel Schlaf
<b>Stufe 2</b>	<b>Kontrollierte Zunahme der geistigen Aktivität</b> kurze Zeitintervalle 5-15 Minuten, z.B. lesen
<b>Stufe 3</b>	<b>Erhöhung der geistigen Ausdauer</b> Hausaufgaben, Übungen die die Konzentration erfordern bis max. 30 Minuten
<b>Stufe 4</b>	<b>Schrittweiser Schulbeginn</b> Absolvieren eines (Teil-)Schultages + Hausaufgaben zu Hause max. 1 Stunde
<b>Stufe 5</b>	<b>Wiederaufnahme der vollen geistigen Arbeit</b> Vollständige Rückkehr zur Schulaktivität, Beginn des Zurück-zum-Sport Protokoll

- In der Regel ist erst nach vollständiger Rückkehr zur Schulaktivität der Beginn des Zurück-zum-Sport-Protokolls zu empfehlen, bei Leistungssportlern ist jedoch ggf. nach Rücksprache mit einem Sportarzt ein individualisiertes Vorgehen möglich.

### Zurück-zum-Sport

<b>Stufe 6</b>	<b>Kurzes aerobes Training</b> leichte Kreislaufbelastung, Gehen, Velofahren, Schwimmen, Puls <125/min, keine Schüttelbewegung, kein Krafttraining
<b>Stufe 7</b>	<b>Sportspezifisches Training</b> Sportspezifisches Training, z.B. joggen; noch kein Kontaktsport
<b>Stufe 8</b>	<b>Mannschaftstraining ohne Körperkontakt</b> Teilnahme am normalen Mannschaftstraining ohne Körperkontakt; leichtes Krafttraining
<b>Stufe 9</b>	<b>Normales Mannschaftstraining</b> Teilnahme am normalen Training mit vollem Kontakt
<b>Stufe 10</b>	Wettkampf möglich

Bei wiederholten Gehirnerschütterungen oder bleibenden Symptomen ist ein individuelles Rehabilitationsprogramm durch einen in der Commotio-Behandlung erfahrenen Arzt empfehlenswert, um Spätfolgen zu vermeiden.

Am Ostschweizer Kinderspital stehen Ihnen als Ansprechpartner die Kollegen der interdisziplinäre Kopfschmerzsprechstunde oder im Falle von Leistungssportlern die Kollegin der sportmedizinischen Sprechstunde für Auskünfte gerne zur Verfügung.

Zudem erhalten Sie Informationen zum Verhalten nach Schädelhirntrauma auch unter:

<https://www.hiki.ch/home>

<https://www.fragile.ch>

<http://www.schuetzdeinenkopf.de>

<https://www.hannelore-kohl-stiftung.de>

Dr.med. Daniela Marx-Berger  
FMH Pädiatrie, spez. Sportmedizin  
Leitende Ärztin  
Claudiusstrasse 6  
9006 St. Gallen  
071 243 1449  
[daniela.marx-berger@kispisg.ch](mailto:daniela.marx-berger@kispisg.ch)

Dr.med. Katrin Lengnick  
Oberärztin mbF Neuropädiatrie  
KER-Zentrum  
Claudiusstrasse 6  
9006 St. Gallen  
071 243 7332  
[info-kerzentrum@kispisg.ch](mailto:info-kerzentrum@kispisg.ch)