

# HERSENSCHUDDING: HERKEN DIRECT WAT ER MIS IS!

Informatie mede mogelijk gemaakt door Hersenstichting Nederland, NOC\*NSF, Ministerie van VWS, KNVB

## TEKENEN WAAR DE BEGELEIDING ALERT OP MOET ZIJN

- Buiten bewustzijn raken (ook al duurt het maar kort)
- Verdoofd, suf of duizelig optreden
- Verward gedrag
- Traag in het beantwoorden van vragen
- Ongecoördineerde of onhandige bewegingen
- Ongewoon gedrag
- Vergeetachtigheid (bijv. van aanwijzingen)
- Scoort onvoldoende op oriëntatietest (zie vervolg)
- Scoort onvoldoende op geheugentest (zie vervolg)

**PAS OP:** Bij twijfel over de ernst van de hersenschudding altijd de (waarnemend) huisarts raadplegen of 112 bellen!

## KLACHTEN VAN DE SPORTER

- Verward / niet helder gevoel
- Misselijkheid
- Evenwichtsproblemen of duizeligheid
- Dubbel of slecht zicht
- Hoofdpijn
- Extra gevoeligheid voor licht of geluiden

### Graad 1

Raakt niet buiten bewustzijn

- A Verwardheid gedurende enkele seconden
- B Symptomen van hersenschudding verdwijnen binnen 15 minuten
- C Symptomen van hersenschudding langer durend dan 15 minuten

### Graad 2

Korter dan 5 minuten buiten bewustzijn en/of geheugenverlies korter dan 30 minuten

### Graad 3

Bewustzijnsverlies langer dan 5 minuten en/of geheugenverlies langer dan 30 minuten

**PAS OP:** Symptomen kunnen verergeren bij inspanning! De sporter mag pas weer sporten als alle symptomen zijn verdwenen.

## COGNITIEVE TESTEN

Stel de sporter de volgende vragen na de klap/botsing of zodra hij bijkomt:

### Oriëntatie:

- Bij welke club ben je?
- In welke stad zijn we?
- Hoe heet de tegenstander?
- In welke maand zitten we?
- Welke dag is het?

### Geheugen

- Wat was de stand van de wedstrijd voordat je werd geraakt?
- Wat is je positie in je team?
- Weet je wat er is gebeurd met je?
- Herhaal de volgende drie woorden: geel, vlag, groen

### Concentratie

- Noem de dagen van de week van achteren naar voren (start met vandaag).
- Herhaal de volgende nummers achterwaarts: 63 (36 is het correcte antwoord), 419 (914 is het correcte antwoord).

### Geheugen

Kun je de drie woorden noemen die je eerder in de test moest herhalen? (antwoord: geel, vlag, groen)

**Eén enkele fout dient te worden gezien als abnormaal.**

## WEER SPELEN? RICHTLIJNEN VOOR OBSERVATIE EN TRANSPORT

### Graad 1

- A Terugkeer in wedstrijd is mogelijk
- B Terugkeer in wedstrijd is mogelijk, maar begeleiding dient speler in de gaten te houden.
- Maak vooraf afspraak over wijze van contact houden
- Beoordeel toestand speler opnieuw in de rust of na afloop.
- Bij twijfel: speler wisselen.
- C Speler wisselen en observeren in de kleedkamer.
- Bij blijvende klachten transport naar huis met melding aan de (waarnemend) huisarts.
- Thuis: in acht nemen wekbeleid

### Graad 2

- Speler direct wisselen.
- Observeren
- Transport naar huis met melding aan de (waarnemend) huisarts.
- Thuis: in acht nemen wekbeleid

### Graad 3

- Speler direct wisselen.
- Transport naar ziekenhuis per ambulance regelen.
- In ziekenhuis: beoordeling noodzaak van specialistisch neurologisch onderzoek.
- Ziekenhuisobservatie
- Indeling ernst hersenschudding



KONINKLIJKE NEDERLANDSE  
HOCKEYBOND

**Wekbeleid:** Gedurende 24 uur na het oplopen van de hersenschudding is het belangrijk de sporter regelmatig (ieder uur) wakker te maken en te observeren. Wanneer de sporter op andere wijze dan gebruikelijk voor die persoon wakker wordt (zeer langzaam of uitermate traag reagerend) of als hij buiten bewustzijn is geraakt: direct 112 bellen! **Ernstig hoofdletsel altijd melden bij de KNHB ([www.knhb.nl](http://www.knhb.nl))**