

# CONCUSSION RECOGNITION TOOL 5<sup>©</sup>

Hilfestellung zum Erkennen von Gehirnerschütterungen bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.



FIFA<sup>®</sup>



FEI

Mit freundlicher Unterstützung von

## ERKENNEN & HANDELN

Kopfaufprälle können zu schweren und möglicherweise lebensgefährlichen Gehirnverletzungen führen. Das Concussion Recognition Tool 5 (CRT5) ist für die Erkennung einer vermutlichen Gehirnerschütterung konzipiert. Es ist nicht zur Diagnose einer Gehirnerschütterung gedacht.

### SCHRITT 1: WARNZEICHEN – RUFEN SIE DEN NOTDIENST

Falls es nach einer Verletzung Bedenken geben sollte, darunter die Feststellung EINES der folgenden Warnzeichen oder Beklagen von Beschwerden, muss der Spieler/die Spielerin sofort sicher vom Spielfeld oder aus der Aktivität genommen werden. Falls kein medizinisches Personal vor Ort ist, rufen Sie den Notdienst zur umgehenden ärztlichen Beurteilung:

- Schmerzen oder Empfindlichkeit im Nacken
- Sehstörungen (Doppelbilder)
- Sich verschlechternder Bewusstseinszustand
- Schwächegefühl oder Kribbeln/Brennen in Armen oder Beinen
- Krampfanfall oder Zuckungen
- Bewusstlosigkeit
- Schwere/sich verschlimmernde Kopfschmerzen
- Erbrechen
- Zunehmende Unruhe, Beunruhigung oder Aggression

- Denken Sie daran:**
- In jedem Fall müssen die grundlegenden Prinzipien der Erstversorgung (Gefahr erkennen, Reaktion prüfen, stabile Seitenlage, Atmung und Kreislauf stabilisieren) befolgt werden.
  - Die Untersuchung auf Rückenmarksverletzungen ist dringend erforderlich
  - Versuchen Sie nicht, den Spieler/die Spielerin zu bewegen (außer in die stabile Seitenlage), wenn Sie nicht speziell dafür geschult sind.
  - Versuchen Sie nicht, Helme oder anderes Equipment abzunehmen, wenn Sie nicht in der sicheren Vorgehensweise speziell geschult sind.

**Falls es keine Warnzeichen geben sollte, fahren Sie in der Erkennung einer möglichen Gehirnerschütterung mit den folgenden Schritten fort:**

### SCHRITT 2: SICHTBARE ZEICHEN

**Sichtbare Anzeichen, die auf eine Gehirnerschütterung hinweisen, umfassen:**

- Liegt bewegungslos auf dem Boden
- Verlangsamtes Aufstehen nach einem direkten oder indirekten Kopfschlag
- Orientierungslosigkeit, Verwirrung oder nicht dazu in der Lage, Fragen richtig zu beantworten
- Leerer oder ausdrucksloser Blick
- Gleichgewichtsprobleme, Gangunsicherheit, Koordinationsschwierigkeiten, Stolpern, langsame und schwerfällige Bewegung
- Gesichtsverletzungen nach Kopftreffer

## SCHRITT 3: SYMPTOME

---

- Kopfschmerzen
- "Druck im Kopf"
- Gleichgewichtsstörung
- Übelkeit oder Erbrechen
- Benommenheit
- Schwindel
- Verschwommenes Sehen
- Lichtempfindlichkeit
- Geräuschempfindlichkeit
- Ermüdung oder Erschöpfung
- "Etwas stimmt nicht mit mir"
- Emotionaler als gewohnt
- Reizbarer als gewohnt
- Traurigkeit
- Nervosität oder Angst
- Nackenschmerzen
- Konzentrationsprobleme
- Gedächtnisprobleme
- Gefühl von Verlangsamung
- Gefühl, wie "vernebelt" zu sein

## SCHRITT 4: GEDÄCHTNISFUNKTION PRÜFEN (BEI SPORTLERN/SPORTLERINNEN ÜBER 12 JAHREN)

---

**Die Unfähigkeit, eine der folgenden Fragen richtig zu beantworten (angepasst je nach Sportart), kann auf eine Gehirnerschütterung hinweisen:**

- "An welchem Spielort sind wir heute?"
- "In welcher Halbzeit sind wir?"
- "Wer hat als letztes ein Tor geschossen?"
- "Gegen welches Team hast du letzte Woche/im letzten Spiel gespielt?"
- "Hat dein Team das letzte Spiel gewonnen?"

## Sportler / Sportlerinnen mit Verdacht auf eine Gehirnerschütterung sollten:

- Nicht unbeaufsichtigt sein (mindestens für die ersten 1-2 Stunden).
- Keinen Alkohol trinken.
- Keine verschreibungspflichtigen Medikamente oder Drogen einnehmen.
- Nicht alleine nach Hause geschickt werden. Sie müssen von einem verantwortungsbewussten Erwachsenen beaufsichtigt werden.
- Keine Fahrzeuge fahren, bis sie von medizinischem Fachpersonal dafür freigegeben wurden.

Das CRT5 darf in seiner jetzigen Form frei kopiert und an Personen, Teams, Gruppen und Organisationen weitergegeben werden. Jede digitale Überarbeitung und Vervielfältigung bedarf der Einverständnis der Concussion in Sport Group. Es darf in keiner Weise verändert, umbenannt oder zu kommerziellen Zwecken verkauft werden.

**SPORTLER MIT VERDACHT AUF GEHIRNERSCHÜTTERUNG MÜSSEN SOFORT AUS DEM TRAINING ODER SPIEL GENOMMEN WERDEN UND SOLLTEN NICHT ZUM SPIEL ZURÜCKKEHREN, BEVOR SIE NICHT ÄRZTLICH UNTERSUCHT WURDEN, AUCH WENN DIE SYMPTOME ZURÜCKGEGANGEN SIND**