

Voorkom blijvende klachten! Neem hersenschudding serieus!

Er zijn helaas vele voorbeelden van voetballers die te maken hebben met blijvende en soms zelfs invaliderende klachten, door het niet herkennen of niet correct omgaan met een hersenschudding.

Men noemt een hersenschudding ook vaak "Traumatisch Hersenletsel" en dat geeft direct de ernst ervan aan! Er is hierbij daadwerkelijk sprake van een verstoring van de hersenfunctie...

Uit onderzoek (FIFA, 2007) is gebleken dat gemiddeld 2-4% van alle voetballers per jaar een hersenschudding oploopt.

In tegenstelling tot wat men vaak denkt gaat het ontstaan van een hersenschudding meestal niet gepaard met het verlies van bewustzijn. Iedere directe of indirecte inwerkende kracht tegen het hoofd kan een hersenschudding veroorzaken.

Soms zijn er direct klachten en symptomen aanwezig, soms komen deze pas later.

Kortgezegd is iedere klap op het hoofd een mogelijke hersenschudding!

Iedere voetballer, trainer of verzorger dient zich dan ook bewust te zijn van de ernst van deze blessure en de voetballer te behoeden voor blijvende klachten, door adequaat te handelen bij een verdenking op een mogelijke hersenletsel. Een aantal voorbeelden van klachten die kunnen duiden op hersenschudding zijn:

- Verwardheid
- Hoofdpijn
- Tijdelijk verlies van bewustzijn
- Slaperigheid
- Evenwichtsproblemen of duizeligheid
- Dubbel of wazig zien
- Extra gevoelig voor licht of geluid
- Misselijkheid
- Verstoorde concentratie en oriëntatie

Als er sprake is van een verdenking op hersenschudding dient een speler direct zijn sportactiviteiten te staken en zich door een deskundige verder te laten onderzoeken en adviseren. De eerste 24 uur wordt vaak een wekbeleid gehanteerd, daar toenemende klachten kunnen duiden op verergering van hersenbeschadiging.



Herstel van hersenschudding lijkt in grote mate te worden bepaald door de omgang met de klachten gedurende de eerste drie dagen. Het negeren van de klachten (ook al zijn deze slechts minimaal) kan leiden tot ernstige (blijvende) klachten! Het advies is dan ook om volledige en absolute rust in acht te nemen tot een sporter gedurende 72 uur geheel klachtenvrij is alvorens activiteiten weer rustig op te bouwen.

De KNVB heeft in samenwerking met de Hersenstichting Nederland en het NOC*NSF een instructiekaart ontwikkeld ("Instructiekaart "hersenletsel? Wat te doen!") om trainers en begeleiders een handvat te geven in het analyseren en omgaan met een mogelijke hersenschudding. Deze instructiekaart is gratis te downloaden van de website van de KNVB.

Helaas kan een klap tegen het hoofd in de sport nauwelijks voorkomen worden, wel kan een sporter behoed worden voor langdurige en soms blijvende klachten.

Adviezen:

- Neem klachten serieus, ook al zijn deze klachten slechts minimaal!
- Neem geen onnodige risico
- Respecteer de adviezen ten aanzien van volledige rust
- Geen specifieke koptraining met voetballers jonger dan 12 jaar

Bas Besselink, M.Pht

Fysio Cura Plaza & Meer Med Clinic