

## Graduated Return to Play (GRTP)



| Herstelfase |  | Geadviseerde fysieke inspanning en sportactiviteiten  | Progressie GRTP   | Doelstelling  |
|-------------|--|---|---|---|
| 1           | Rust gedurende 24 uur (Fysiek en mentaal)  | Beperk fysieke inspanning tot de minimale dagelijkse activiteiten en alleen mits deze de klachten niet doen verergeren. Intensieve inspanning moet vermeden worden. Relatieve cognitieve rust (o.a. vermijden van televisie kijken, computerwerkzaamheden, etc.) om ervoor te zorgen dat klachten verminderen of afwezig blijven. | Indien na fase 1 (24 uur) nog klachten aanwezig zijn: Continueer naar fase 2a<br>Indien na fase 1 (24 uur) volledig klachtenvrij: Continueer naar fase 2b | Primair herstel   |
| 2a          | Opbouwend hervatten van dagelijkse activiteiten (Indien nog klachten aanwezig na fase 1) | Opbouwend / gedeeltelijk hervatten van school, werkzaamheden en andere dagelijkse activiteiten, zolang deze geen klachten veroorzaken of klachten doen verergeren. Laag intensieve lichaamsbeweging (bijv. wandelen) is geadviseerd.  | Continueer naar fase 2b zodra volledig klachtenvrij in fase 2a gedurende minimaal 24 uur  | Toewerken naar het volledig hervatten van normale dagelijkse activiteiten (zover klachten dit toelaten) |
| 2b          | Laag intensieve fysieke training (Indien volledig klachtenvrij na fase 1)                | Laag intensieve sportactiviteiten gedurende 10-15 minuten (zoals bijvoorbeeld joggen, zwemmen of fietsen)<br>Geen krachttraining.   | Continueer naar fase 3 zodra volledig klachtenvrij in fase 2b gedurende minimaal 24 uur   | Inspanning leveren met hogere hartslag  |
| 3           | Verhogen van fysieke inspanning  | Opbouwend hervatten van meer intensieve sportactiviteiten en training. Volledig zonder (risico op) impact op het hoofd.   | Continueer naar fase 4 zodra volledig klachtenvrij in fase 3 gedurende minimaal 24 uur  | Fysieke inspanning uitbreiden   |
| 4           | Gedeeltelijke hervatting sport specifieke training                                       | Hervatten van meer complexe en intensieve sport specifieke training. Volledig zonder (risico op) impact op het hoofd. Krachttraining kan worden hervat.   | Continueer naar fase 5 zodra volledig klachtenvrij in fase 4 gedurende minimaal 24 uur (met toestemming van medisch deskundige)                           | Complexe sport specifieke training met intensieve inspanning, coördinatieve taken en cognitieve eisen   |
| 5           | Return-to-training (Volledige deelname aan training)                                     | Volledig deelnemen aan trainingsactiviteiten zonder restricties.  | Continueer naar fase 6 zodra volledig klachtenvrij in fase 5 gedurende minimaal 24 uur  | Vergroten van zelfvertrouwen en opbouwen van sport specifieke belastbaarheid                            |
| 6           | Return-to-sport  | Volledige deelname aan sportactiviteiten zonder restricties.  |   |   |

Indien klachten zich ontwikkelen gedurende het volgen van het stappenplan, wordt geadviseerd om één fase terug te gaan. Volg vanaf het opnieuw het stappenplan en probeer na een periode van 24 uur klachtenvrij te zijn, nogmaals de volgende fase.



FIFA

Supported by



Gebaseerd op Zurich Consensus Statements on Concussion in Sport