

НЕ ТЕРЯЙ ГОЛОВЫ: СОТРЯСЕНИЕ ГОЛОВНОГО МОЗГА В ЮНОШЕСКОМ СПОРТЕ

Информация для РОДИТЕЛЕЙ

ЧТО ТАКОЕ СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА?

Сотрясение мозга – это черепно-мозговая травма. Обычно сотрясение мозга может быть вызвано ударом головой или ударом в голову. Даже, на первый взгляд, незначительный удар может иметь серьезные последствия. Сотрясение мозга может не иметь внешних проявлений. Признаки и симптомы сотрясения могут проявиться сразу после травмы, а могут не появляться или не замечаться в течение нескольких дней или даже недель. Если Ваш ребенок предъявляет жалобы, соответствующие признакам сотрясения мозга, или Вы сами заметили их проявление, то немедленно обратитесь к врачу.

КАКОВЫ ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ СОТРЯСЕНИЯ МОЗГА?

Признаки, которые могут заметить родители/ опекуны

Если Ваш ребенок ударился головой или ему был нанесен удар в голову во время игры или тренировки, внимательно наблюдайте за ним, нет ли у Вашего ребенка следующих симптомов сотрясения мозга. При сотрясении ребенок:

- выглядит ошеломленным или отрешенным;
- путается, не понимает задания или мнения других людей;
- забывает данные ему указания;
- не уверен в том, что происходит в игре, каков счет или кто его противник;
- неуклюже двигается;
- медленно отвечает на вопросы;
- теряет сознание (даже если потеря сознания кратковременна);
- проявляет изменения в поведении или характере;
- не может вспомнить события, произошедшие перед ударом или падением;
- не может вспомнить события, произошедшие после удара или падения.

Жалобы, которые может предъявлять спортсмен:

- головные боли или чувство «давления» внутри головы;
- тошнота и рвота;
- нарушение равновесия и головокружение;
- нечеткое зрение, «двоение» предметов;
- повышенная чувствительность к свету;
- повышенная чувствительность к шуму;
- вялость, медлительность, слабость, сонливость, чувство «как будто в тумане»;
- проблемы с памятью или концентрацией внимания;
- спутанность сознания;
- любой дискомфорт, который выражается словами «просто что-то не так».

КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕДОТВРАТИТЬ СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА?

Каждый вид спорта имеет свои риски, но Ваш ребенок может принять следующие меры для предотвращения сотрясения мозга.

- Убедитесь, что Ваш ребенок соблюдает правила безопасности, а также другие правила, установленные тренером его вида спорта.
- Призывайте его всегда вести себя достойно настоящего спортсмена.
- Убедитесь в том, что Ваш ребенок на тренировки или на игру всегда надевает соответствующую защитную экипировку (например, шлемы, подкладки, щитки для голени (shin guards), защитные очки и спортивные каппы (eye and mouth guards). Защитная экипировка должна подходить по размеру и поддерживаться в хорошем состоянии. Она должна быть надета правильно, и ее необходимо надевать на все игры и тренировки.
- Расскажите ребенку и обсудите с ним признаки и симптомы сотрясения мозга.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО У ВАШЕГО РЕБЕНКА СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА?

1. **Немедленно обратитесь в лечебное учреждение.** Медицинский работник сможет определить серьезность травмы и скажет, когда Ваш ребенок сможет вернуться к тренировкам и играм.

2. Не разрешайте ребенку заниматься спортом без разрешения врача. Для восстановления после сотрясения мозга необходимо время. Не разрешайте ребенку играть в спорт, пока это не будет одобрено медицинским работником. У детей, которые возвращаются к игре слишком рано (до того, как прошло полное восстановление после травмы), повышен риск получения повторного сотрясения. Последствия второго или любого последующего сотрясения могут быть очень серьезными и длительными, возможно на всю оставшуюся жизнь.

3. Поставьте тренера в известность о недавних сотрясениях мозга Вашего ребенка. Тренер должен быть поставлен в известность, если у Вашего ребенка в последнее время было сотрясение мозга, даже если это было при занятиях другим видом спорта. Тренер может не знать о сотрясении у Вашего ребенка, если это произошло при занятиях другим видом спорта и Вы не сообщили ему об этом.

Я прочитал и понял данную информацию о сотрясении мозга.

Имя спортсмена – печатными буквами

Подпись родителя

Дата

Данный бланк должен быть подписан и сдан вместе с регистрационным бланком спортсмена (Athletic Registration Form)

SEC214D 7/09