Sportgerelateerde hersenschudding

Graduated return to Play (GRTP)

Sportgerelateerde hersenschudding is een regelmatig voorkomende blessure en kan tot langdurige of zelfs blijvende klachten leiden.
Hersenschudding wordt geassocieerd met een groter risico op het ontstaan van ernstige neurologische pathologiën op jonge(re) leeftijd.

Mismanagement van hersenschudding wordt gezien als belangrijke reden van langdurigere klachten.

Daarom is het belangrijk om iedere (verdenking op) een hersenschudding serieus te nemen!

Graduated Return to Sports (GRTP)

Begin in fase 1 bij een (verdenking op) een hersenschudding en volg vervolgens de fasen in het protocol.
Bij progressie door het protocol geldt (na fase 1) dat iemand minimaal 24 uur volledig klachtenvrij moet zijn om te continueren richting de voglende hersteltase. Mochten er onverhoopt in het herstelproces opnieuw klachten ontstaan dient een stap terug gemaakte te worden naar de vorige fase.

Het is altijd geadviseerd een (para)medisch deskundige op het gebied van hersenschudding te raadplegen voor beoordeling en advisering.

Fase 1

Fysieke & congnitieve rust

Fysiek en cognitieve relatieve rust.

Beperk dagelijkse activiteiten, sociale interactie en fysieke inspanning. Activiteiten mogen niet leiden tot een toename van klachten.

Vermijd beeldschermgebruik gedurende de eerste 24-48 uur.
(Televisie, computer, telefoon, etc.)

Continueren naar fase 2A of 2B:

Fase 2A:
Na minimaal 24 en maximaal 48 uur indien nog (milde) klachten

Fase 2B:
Na minimaal 24 en maximaal 48 uur indien volledig klachtenvrij

Fase 2

Fase 2A: Milde aerobe inspanning

Indien na fase 1 nog (milde) klachten: Hervatten rustige fysieke inspanning.

Milde aerobe inspanning tot een maximum van 55% van de maximale hartslag (220-leeftijd) in een veilige en gecontroleerde omgeving.

Fase 2B: Matige aerobe inspanning

Indien na fase 1 of na fase 2A volledig klachtenvrij: Hervatten matige fysieke inspanning.

Aerobe inspanning tot een maximum van 70% van de maximale hartslag (220-leeftijd) in een veilige en gecontroleerde omgeving.

Neem een rustpauze en pas activiteiten aan waar nodig met als doel een geleidelijke toename van intensiteit van aerobe inspanning.

Training bij voorkeur onder deskundige supervisie.

Voorbeelden:

Fietsen op ergometer
Wandelen in een langzaam tot gemiddeld tempo

Continueren naar fase 2B:

Zodra volledig klachtenvrij gedurende 24 uur in fase 2A

Continueren naar fase 3:

Zodra volledig klachtenvrij gedurende 24 uur in fase 2B

Fase 3

Dagelijkse activiteiten & Sportspecifieke (deel)activiteiten
(Zonder risico op impact op het hoofd)

(Opbouwend) hervatten van dagelijkse activiteiten.
(Werkzaamheden / school / etc.)

Verdere opbouw van intensiteit aerobe inspanning en opbouw van sportspecifieke bewegingen en richtingswissels.

Eventueel start met lichte weerstandstraining.

Training bij voorkeur onder deskundige supervisie.

Belangrijk

Alvorens te continueren naar fase 4 is beoordeling door een (para)medisch deskundige geadviseerd.

Continueren naar fase 4:

Zodra volledig klachtenvrij gedurende 24 uur in fase 3
én
Volledige hervatting van school en/of werkzaamheden zonder klachten
én
Positief (para)medisch advies

Fase 4

Sportspecifieke training
(Zonder fysiek contact)

Sportspecifieke training op reguliere intensiteit inclusief meer uitdagende coördinatieve functies in combinatie met cognitieve vaardigheden.

Functionele belastbaarheid en herstel van adequaat prestatieniveau ter beoordeling van coach / trainer.

Voorbeelden:

Pass oefeningen
Multispeler trainingsvormen
Krachttraining onder supervisie
Sportspecifieke training zonder fysiek contact

Continueren naar fase 5:

Zodra volledig klachtenvrij gedurende 24 uur in fase 4

Fase 5

Sportspecifieke training
(Non-competitief)

Volledige hervatting van alle non-competitieve (intensieve) sportactiviteiten inclusief (het risico op) vallen, fysiek contact, kracht- en conditietraining.

Herstellen van vertrouwen in volledige deelname sportactiviteiten.

Prestatieniveau ter beoordeling van coach / trainer.

Voorbeelden:

Reguliere sportspecifieke training
Reguliere kracht- en conditietraining
Reguliere gymlessen / overige sportactiviteiten

Belangrijk

Competitieve sportparticipatie nog vermijden (zoals bijvoorbeeld wedstrijden).

Continueren naar fase 6:

Zodra volledig klachtenvrij gedurende 24 uur in fase 5

Fase 6

Return to sports

Volledige hervatting van competitieve sportparticipatie.

Beoordeling van coaches en trainers van functionele vaardigheden.

Prestatieniveau en inzetbaarheid ter beoordeling van coach / trainer.

Belangrijk

Het volledig hervatten van sportparticipatie op competetief niveau zonder volledig herstel verhoogd de kans op langdurigere klachten en verhoogd de kans op herhaalde (en meer ernstige) hersenschuddingklachten of andere (ernstige) blessures.

Naast een geprotocoleerde terugkeer naar sport kan aanvullende behandeling (als bijvoorbeeld manuele therapie, fysiotherapie, diëtetiek, gedragstherapie, etc.) in sommige gevallen bijdragen aan een voorspoedig(er) herstel.

Hierbij geldt het dringende advies behandeling uitsluitend te laten uitvoeren door behandelaars met ervaring op het gebied van hersenschudding problematiek.

Continueren naar fase 6:

Zodra volledig klachtenvrij gedurende 24 uur in fase 5

Beoordeling door een (para)medisch deskundige is dringend geadviseerd alvorens "at-risk" activiteiten te hervatten die een risico met zich meebrengen. (bijvoorbeeld fysiek contact, vallen, botsingen, etc.)

! Fase 4-6 alleen starten indien volledig klachtenvrij !

Supported by

Dit protocol is een richtlijn maar geldt nooit als vervanging of aanpassing van medisch advies.
Mede gebaseerd op de Consensus statement on concussion in sport (Oktober 2022).