CHAMPS – Лига спорта и фитнеса промежуточных школ
Разрешение учащемуся-спортсмену: 201__ г. _____ сезон

По материалам Центров контроля и профилактики заболеваний (CDC)

СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА У СПОРТСМЕНОВ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Информация для родителей

СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА

Сотрясение мозга – это один из типов черепно-мозговой травмы. Сотрясение является следствием удара по голове или ушиба при столкновении или падении. Любой, даже слабый ушиб головы, может повлечь серьезные последствия.

Сотрясение мозга нельзя увидеть. Его признаки или симптомы могут проявиться непосредственно после травмы или обнаружиться по прошествии нескольких дней или недель. Если у ребенка есть жалобы или вы сами заметили симптомы сотрясения, немедленно обратитесь к врачу.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ СОТРЯСЕНИЯ МОЗГА

Признаки, наблюдаемые родителями/опекунами

Если ребенок перенес ушиб или удар по голове во время соревнований или тренировок, обратите особое внимание на проявление следующих признаков и симптомов сотрясения мозга:

- состояние оглушения или замешательства
- дезориентированность в отношении игрового назначения или позиции
- пренебрежение инструкциями
- неуверенность в отношении игры, счета или противника
- нарушение координации движений
- замедленность в ответах на вопросы
- потеря сознания (даже кратковременная)
- эмоциональные, поведенческие и личностные изменения

Жалобы спортсмена

- головная боль или распирающая боль в черепе
- тошнота или рвота
- нарушение равновесия или головокружение
- двоение в глазах или нечеткость зрения
- светобоязнь
- повышенная чувствительность к звуку
- вялость, заторможенность, помутнение рассудка
- неспособность к концентрации или потеря памяти
- растерянность
- депрессивное состояние

ПРОФИЛАКТИКА СОТРЯСЕНИЙ МОЗГА И ДРУГИХ СЕРЬЕЗНЫХ ЧЕРЕПНО-МОЗГОВЫХ ТРАВМ

- Следите за выполнением детьми правил игры и спортивной безопасности.
- Поощряйте все проявления истинного спортивного духа.
- Контролируйте применение защитной экипировки. Экипировку требуется подбирать по размеру и содержать в хорошем состоянии.
- Ношение шлема является обязательным для снижения риска серьезных мозговых травм и переломов черепа. Однако они не предназначены для предотвращения сотрясений. Шлемов «с гарантией» от сотрясений не существует. Т. е. даже при наличии шлема для детей и подростков крайне важно избегать ушибов и ударов в голову.

ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА СОТРЯСЕНИЕ МОЗГА

1. **НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ.**
   Врач установит степень серьезности сотрясения и сроки отстранения от повседневных занятий, в т. ч. спортивных.
2. **НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЕТЕЙ К ИГРАМ.**
   Выздоровление от сотрясения мозга требует времени. Участие в играх запрещается с дня травмы до получения разрешения лечащего врача. У детей, приступивших к играм до истечения назначенного срока, т. е. до полного восстановления мозговых функций, риск повторных сотрясений повышается. Повторные сотрясения или сотрясения в более позднем возрасте представляют большую опасность и могут привести к необратимым мозговым повреждениям.
3. **ИНФОРИМУЙТЕ ТРЕНЕРА РЕБЕНКА О ПЕРЕНЕСЕННЫХ РАНЕЕ СОТРЯСЕНИЯХ.**
   Тренеры должны знать о перенесенных ребенком сотрясениях. Только вы можете сообщить тренеру о сотрясениях мозга, полученных ребенком ранее или во время занятий другими видами спорта.

Лучше пропустить одну игру, чем весь сезон.

Дополнительная информация на вебсайте: http://www.cdc.gov/concussion