

# RTP – Return-To-Play

## Das Stufenprotokoll nach Hirnerschütterung

Die stufenweise, belastungsangepasste Rückkehr in den Sport ist eine grosse Herausforderung für den Athleten, dessen Betreuer und Trainer. Wichtig dabei ist, dass jede Belastungsstufe absolut beschwerde- und symptomfrei durchschritten werden kann. Die Symptome sind sehr individuell und verschieden und können letztlich nur vom Verletzten selbst ehrlich angegeben werden: Nebelgefühl, Kopfweh, Koordinationsstörungen, Schwindel, Übelkeit, raschere geistige und körperliche Ermüdung, Konzentrationsstörungen, Licht-/Lärmempfindlichkeit, Seh-/Hörstörungen, psychische Labilität müssen absolut verschwunden sein, bevor der Verletzte jeweils am Folgetag im Stufenplan hochklettern!

Bei noch vorhandenen oder wieder aufgetretenen Symptomen nie mit der Belastung steigern oder einen neuerlichen Schlag gegen den Kopf riskieren. Ein zweiter Schlag (= second impact) kann in dieser Phase einen grossen Schaden anrichten! Der Return-To-Play braucht manchmal viel Geduld und auch die Stärke und Selbstverantwortung einen vermeintlichen Rückschritt zugestehen und sich so vor bleibenden Hirnschädigungen und -defiziten zu schützen.

Name: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Datum Hirnerschütterung: \_\_\_\_\_ Anzahl Hirnerschütterungen: \_\_\_\_\_

<b>STUFE 1</b>	<p><b><i>RUHE, SPORTVERBOT, «BRAIN-RESET»</i></b></p> <p>Bis zum vollständigen Verschwinden aller Symptome. Am besten Ruhe und Schlaf, keinerlei geistige Arbeiten/Belastungen. Das Hirn «abstellen und Reset machen». Auch kein Schulbesuch, das Steuern eines Fahrzeuges unterlassen. Bei Zunahme der Beschwerden Arzt aufsuchen.</p> <p><b>Erst bei vollständiger Beschwerdefreiheit Übergang am folgenden Tag zur Stufe 2!</b></p>	<p>Stufe bestanden am: _____</p> <p>Visum: _____</p>
<b>STUFE 2</b>	<p><b><i>Leichtes, kurzes AEROBES TRAINING</i></b></p> <p>Leichte Herz-Kreislaufbelastung: z. B. 15 Minuten Hometrainer mit Puls bis 125 pro Min. Eher kein Jogging wegen der Rüttelbewegung für den Kopf. Bei Wiederauftreten von Symptomen Verbleib auf dieser Stufe auch am Folgetag. Nochmals versuchen, bis Stufe gut ertragen wird.</p> <p><b>Erst bei vollständiger Beschwerdefreiheit Übergang am folgenden Tag zur Stufe 3!</b></p>	<p>Stufe bestanden am: _____</p> <p>Visum: _____</p>
<b>STUFE 3</b>	<p><b><i>Sportspezifisches Intervalltraining</i></b></p> <p>Antastversuch an Intervallbelastung für Kreislauf und Kopf. Aufwärmen und unter Aufsicht einen „Hürlimann“ (Linien-sprint) absolvieren. Zusätzlich technisches Training und Krafttraining (Kraftausdauer) erlaubt. Bei Wiederauftreten von Symptomen Verbleib auf dieser Stufe auch am Folgetag. Nochmals versuchen, bis Stufe gut ertragen wird.</p> <p><b>Erst bei vollständiger Beschwerdefreiheit Übergang am folgenden Tag zur Stufe 4!</b></p>	<p>Stufe bestanden am: _____</p> <p>Visum: _____</p>
<b>STUFE 4</b>	<p><b><i>Mannschaftstraining OHNE Körperkontakt</i></b></p> <p>Teilnahme am normalen Mannschaftstraining, aber ohne jeglichen Körperkontakt! (Tragen eines „gelben“ Leibchens als Warnsignal für die Mitspieler). Bei Wiederauftreten von Symptomen Verbleib auf dieser Stufe auch am Folgetag. Nochmals versuchen, bis Stufe gut ertragen wird.</p> <p><b>Erst bei vollständiger Beschwerdefreiheit Übergang am folgenden Tag zur Stufe 5!</b></p>	<p>Stufe bestanden am: _____</p> <p>Visum: _____</p>
<b>STUFE 5</b>	<p><b><i>Normales Mannschaftstraining</i></b></p> <p>Teilnahme an einem normalen Mannschaftstraining, allenfalls noch spezielle Intervall- oder Skillseinheiten mit dem Trainer am Schluss. Bei Wiederauftreten von Symptomen Verbleib auf dieser Stufe auch am Folgetag. Nochmals versuchen, bis Stufe gut ertragen wird.</p> <p><b>Erst bei vollständiger Beschwerdefreiheit Übergang am folgenden Tag zur Stufe 6!</b></p>	<p>Stufe bestanden am: _____</p> <p>Visum: _____</p>
<b>STUFE 6</b>	<p><b><i>Match</i></b></p> <p>Match möglich, allerdings klar deklariert als letzte Stufe im Aufbauprogramm. Bei Auftreten von Symptomen oder Überforderung sofort abbrechen.</p> <p><b>Es vergehen also vom Tag des Unfalles immer mindestens 6 Tage bis zur Matchfähigkeit! Dies ist die Mindestzeit für die Erholung der Nervenzellen.</b></p>	<p>Stufe bestanden am: _____</p> <p>Visum: _____</p>