

FIFA®



Protokół FIFA dotyczący wstrząsu mózgu w piłce nożnej na poziomie grassroots

PODEJRZEWAJ I CHROŃ

SIERPIEŃ 2024





Fédération Internationale de Football Association

Prezydent:

Gianni Infantino

Sekretarz Generalny:

Mattias Grafström

Adres:

FIFA

FIFA-Strasse 20

P.O. Box

8044 Zurych,

Szwajcaria

Tel.:

+41 (0)43 222 7777

Strona internetowa:

FIFA.com

SPIS TREŚCI

CZYM JEST WSTRZĄS MÓZGU?	4
Początek objawów	4
Najważniejsze informacje.....	4
Jak rozpoznać wstrząs mózgu	4
PODEJRZEWAJ I CHROŃ	5
Dające się zaobserwować oznaki	5
Objawy wstrząsu mózgu	6
„CZERWONE FLAGI” – KIEDY NALEŻY SZUKAĆ PILNEJ POMOCY MEDYCZNEJ	7
POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU WSTRZĄSU MÓZGU	7
JAKIE SĄ SKUTKI WSTRZĄSU MÓZGU?	8
POWRÓT DO ZDROWIA PO WSTRZĄSIE MÓZGU	8
PROGRAM STOPNIOWEGO POWROTU DO GRY	9
JAKIE SĄ MOŻLIWE KONSEKWENCJE WSTRZĄSU MÓZGU?	11
GŁÓWNE WNIOSKI	11
EDUKACJA.....	12
PODSUMOWANIE.....	12

CZYM JEST WSTRZĄS MÓZGU?

Wstrząs mózgu to uraz mózgu skutkujący zaburzeniem jego funkcji. Wpływa na procesy myślowe, odczuwanie i zapamiętywanie. Można wyróżnić wiele objawów wstrząsu mózgu. Najczęstsze z nich to ból lub zawroty głowy, zaniki pamięci i problemy z utrzymaniem równowagi.

Wstrząs mózgu może być spowodowany bezpośrednim uderzeniem w głowę, ale może również wystąpić, gdy uderzenie w inną część ciała powoduje gwałtowny ruch głowy (np. urazy typu whiplash – tzw. „smagnięcia biczem”).

Początek objawów

Pierwsze objawy wstrząsu mózgu zwykle pojawiają się natychmiast lub w ciągu kilku minut od wystąpienia urazu. Jednak nie zawsze tak jest: pojawienie się pierwszych objawów może być opóźnione i może wystąpić nawet do trzech dni po urazie głowy. Zdiagnozowanie wstrząsu mózgu może być trudne, ponieważ objawy są niespecyficzne i często występują przy innych schorzeniach. W przebiegu wstrząsu mózgu mogą pojawić się dodatkowe objawy.

Nie zawsze wstrząs mózgu powoduje utratę przytomności (w rzeczywistości ma miejsce w mniej niż 10% wstrząsów mózgu) i nie jest ona wymagana do zdiagnozowania wstrząsu mózgu.

Zawodnik, który doznał wstrząśnienia mózgu, może pozostawać w pozycji stojącej, tj. nie musi upaść na ziemię po urazie.

Najważniejsze informacje

Wstrząs mózgu to uraz mózgu, a WSZYSTKIE wstrząsy mózgu są poważne.

Każda osoba z podejrzeniem wstrząsu mózgu powinna zostać natychmiast odsunięta od gry i oceniona przez odpowiedniego medyka. Powrót do gry może nastąpić dopiero po uzyskaniu zgody lekarza.

Jak rozpoznać wstrząs mózgu

W sporcie o szybkim tempie gry, takim jak piłka nożna, dostrzeżenie urazów głowy lub potencjalnych mechanizmów mogących prowadzić do wstrząsu mózgu, może być trudne. Obowiązkiem wszystkich osób zaangażowanych, w tym zawodników, trenerów, rodziców i sędziów, jest zwracanie uwagi na potencjalne wstrząsy mózgu i zadbanie, aby zawodnicy byli natychmiast odsuwani od gry, jeśli istnieje jakiegokolwiek podejrzenie wstrząsu mózgu.

PODEJRZEWAJ I CHROŃ

Wstrząs mózgu należy podejrzewać po uderzeniu w głowę lub inną część ciała, gdy zawodnik wydaje się zachowywać inaczej niż zwykle. Obejmuje to wystąpienie któregośkolwiek z poniższych objawów:

- Widoczne oznaki wstrząsu mózgu
- Objawy wstrząsu mózgu (objawy fizyczne, zmiany na poziomie emocji lub myślenia)
- Nietypowe zachowanie

Dające się zaobserwować oznaki

- Utrata przytomności lub zdolności reagowania
- Leżenie bez ruchu na ziemi/powolne wstawanie
- Brak stabilności/problemy z utrzymaniem równowagi lub przewracanie się/nieskoordynowane ruchy
- Oszłomienie, puste lub nieobecne spojrzenie
- Powolne odpowiadanie na pytania
- Dezorientacja/brak świadomości wydarzeń
- Łapanie/trzymanie się za głowę
- Napady drgawkowe/konwulsje
- Postawa toniczna – leżenie sztywno/bez ruchu z powodu skurczu mięśni

Objawy wstrząsu mózgu

- Ból głowy
- Ucisk w głowie
- Problemy z utrzymaniem równowagi
- Nudności lub wymioty
- Senność
- Zawroty głowy
- Niewyraźne widzenie
- Zwiększona wrażliwość na światło lub hałas
- Zmęczenie lub niski poziom energii
- Złe samopoczucie
- Ból karku
- Zmiany na poziomie emocjonalnym
- Bardziej emocjonalne zachowanie
- Drażliwość
- Smutek
- Nerwowość lub niepokój
- Zmiany na poziomie myślenia
- Trudności z koncentracją
- Trudności z pamięcią
- Uczucie spowolnienia
- Uczucie „zamglenia”

„CZERWONE FLAGI” – KIEDY NALEŻY SZUKAĆ PILNEJ POMOCY MEDYCZNEJ

W przypadku zaobserwowania KTÓRYCHKOLWIEK z poniższych objawów lub zgłoszenia dolegliwości po uderzeniu w głowę lub inną część ciała, gracz powinien zostać natychmiast odsunięty od gry, oceniony przez odpowiedniego medyka i przetransportowany do odpowiedniej placówki opieki zdrowotnej lub oddziału ratunkowego:

- Ból lub tkliwość karku
- Drgawki lub konwulsje
- Zaburzenia widzenia (niewyraźne/podwójne widzenie)
- Utrata przytomności
- Dezorientacja lub pogorszenie świadomości (zmniejszona reaktywność, senność)
- Osłabienie lub drętwienie/mrowienie w rękach lub nogach
- Silny lub nasilający się ból głowy
- Wymioty
- Utrata pamięci
- Zmiana nastroju lub zachowania
- Dezorientacja lub drażliwość

POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU WSTRZĄSU MÓZGU

Pozostali gracze, trenerzy, rodzice lub sędziowie, którzy podejrzewają, że gracz mógł doznać wstrząsu mózgu, muszą dołożyć wszelkich starań, aby gracz został natychmiast odsunięty od gry w bezpieczny sposób. Zawodnik musi zostać zbadany przez odpowiedniego medyka.

W ciągu pierwszych 24 godzin po incydencie zawodnik z podejrzeniem wstrząśnienia mózgu nie powinien:

- pozostawać sam;
- spożywać alkoholu, ani
- prowadzić pojazdów mechanicznych.

JAKIE SĄ SKUTKI WSTRZĄSU MÓZGU?

Wstrząs mózgu może wpływać na osobę, która go doznała w czterech głównych obszarach:

- Zdrowie fizyczne
Np. bóle głowy, zawroty głowy, zmiany widzenia
- Procesy umysłowe
Np. brak jasności myślenia, uczucie spowolnienia
- Nastrój
Np. obniżony nastrój, smutek, nadmiernie emocjonalne zachowanie
- Sen
Np. niemożność spania lub spanie zbyt dużo.

Może się zdarzyć, że dana osoba nie będzie przejawiać oznak wstrząsu mózgu (np. może nie mieć pustego wyrazu twarzy lub problemów z równowagą). Odróżnienie wstrząsu mózgu od innych, nawet poważniejszych obrażeń, takich jak krwawienie w mózgu, może być bardzo trudne. Wraz ze wstrząsem mózgu mogą wystąpić inne poważne obrażenia, takie jak obrażenia kręgow szyjnych lub twarzy.

Kontynuowanie gry z objawami wstrząsu mózgu może nasilić objawy, znacznie opóźnić powrót do zdrowia, a jeśli dojdzie do kolejnego urazu głowy, spowodować poważniejsze obrażenia, a w rzadkich przypadkach śmierć (tzw. „efekt drugiego uderzenia”). Dlatego tak ważne jest natychmiastowe odsunięcie osoby z podejrzeniem wstrząśnienia mózgu od wszelkich aktywności obciążonych ryzykiem.

POWRÓT DO ZDROWIA PO WSTRZĄSIE MÓZGU

Nie istnieją jasno określone ramy czasowe na powrót do zdrowia po urazie mózgu. Każdy uraz powinien być traktowany indywidualnie, a żadne objawy przedmiotowe ani podmiotowe nie mogą być ignorowane.

Większość objawów wstrząśnienia mózgu ustępuje w ciągu czterech tygodni, ale niektóre mogą trwać dłużej. U każdej osoby powrót do zdrowia wygląda inaczej (również pod względem czasu, jaki on zajmuje), dlatego ważne jest, aby powrót do gry był stopniowy, co pozwoli ograniczyć ryzyko spowolnienia powrotu do zdrowia, kolejnych urazów mózgu i problemów w dalszej perspektywie czasu. Dzieci i młodzież mogą potrzebować więcej czasu na powrót do zdrowia niż dorośli.

Jeśli objawy utrzymują się dłużej niż cztery tygodnie, gracz musi zostać poddany dalszej ocenie przez odpowiedniego pracownika służby zdrowia.

PROGRAM STOPNIOWEGO POWROTU DO GRY

Stosowanie stopniowego powrotu do piłki nożnej jest najlepszym sposobem na zapewnienie optymalnego powrotu do zdrowia.

Etap 1	Okres względnego odpoczynku <p>Gracz powinien odpoczywać przez pierwsze 24–48 godzin po podejrzeniu wstrząśnienia mózgu. Może chodzić, czytać i wykonywać proste codzienne czynności, pod warunkiem, że objawy wstrząsu mózgu są co najwyżej nieznacznie nasilone. Najlepiej jednak ograniczyć aktywność do minimum, do 10–15-minutowych przedziałów czasowych. Czas spędzony przed ekranem telefonu lub komputera powinien być ograniczony do absolutnego minimum, ponieważ pomoże to w powrocie do zdrowia.</p>	Codziennie czynności przy maksymalnie ograniczonym czasie przed ekranem
Etap 2	Lekkie ćwiczenia fizyczne <p>Gracz może zwiększyć aktywność umysłową poprzez lekkie lektury, gry i ograniczone korzystanie z telewizji, telefonu i komputera. Zajęcia szkolne / związane z pracą mogą być stopniowo wprowadzane w domu. Można podejmować bardziej intensywne aktywności umysłowe, o ile nie nasilają objawów bardziej niż w łagodnym stopniu.</p>	Delikatny jogging / jazda na rowerze treningowym
Etap 3	Ćwiczenia charakterystyczne dla piłki nożnej <p>Jeśli objawy nasilają się bardziej niż w stopniu łagodnym lub pojawiają się nowe objawy, gracz powinien przerwać trening i chwilę odpocząć. Następnie powinien wznowić ćwiczenia zmniejszając poziom ich intensywności, do momentu, gdy będzie w stanie tolerować ćwiczenia bez nasilania objawów w stopniu większym niż łagodny.</p>	Drybling z piłką
Etap 4	Trening bezkontaktowy <p>Ważne jest, aby unikać wszelkich aktywności treningowych obejmujących uderzenia głową lub wiążących się z ryzykiem urazu głowy. Gracz może wówczas zwiększyć intensywność ćwiczeń i treningu oporowego.</p>	Gra bez kontaktu i uderzeń głową
Etap 5	Trening kontaktowy <p>Po ustąpieniu objawów związanych ze wstrząsem mózgu występujących w spoczynku i po zakończeniu etapu 4, zawodnik może rozważyć rozpoczęcie aktywności treningowych obejmujących uderzenia głową lub w przypadku których może wystąpić ryzyko urazu głowy.</p>	Gra kontaktowa przy lekkich uderzeniach piłki głową

Etap 6

Powrót do gry

Pełna

Ustąpienie objawów jest tylko jednym z czynników wpływających na czas, jaki musi upłynąć, aby zawodnik mógł bezpiecznie powrócić do udziału w zawodach, w których istnieje przewidywalne ryzyko urazu głowy. Około dwie trzecie osób będzie w stanie w pełni powrócić uprawiania sportu w ciągu 28 dni, ale dzieci, młodzież i młodzi dorośli mogą potrzebować więcej czasu.

Osoby niepełnosprawne będą potrzebowały konkretnych, dostosowanych porad, które wykraczają poza zakres niniejszych wytycznych.

W ramach programu stopniowego powrotu do gry dana osoba powinna przejść do następnego etapu tylko wtedy, gdy objawy są co najwyżej łagodne, a ich nasilenie występuje krótkotrwale (wzrost o nie więcej niż dwa punkty w dziesięciostopniowej skali przez mniej niż godzinę w porównaniu z okresem przed aktywnością).

Jeśli objawy nasilą się (w stopniu wyższym niż łagodny i na dłuższy czas) na dowolnym etapie programu, zawodnik musi zrobić sobie przerwę na co najmniej 24 godziny, a następnie powrócić do poprzedniego etapu i ponownie spróbować przejść do kolejnego.

Zbyt szybkie przechodzenie przez kolejne etapy, zwłaszcza gdy ćwiczenia powodują znaczne nasilenie objawów, może opóźnić powrót do zdrowia. Brak konsultacji z medykiem w przypadku utrzymujących się objawów może również spowolnić powrót do zdrowia.

Zaleca się, aby zawodnik został zbadany przez medyka odpowiedzialnego za jego codzienną opiekę przed przystąpieniem do etapu 5 (trening kontaktowy).

Wyżej opisanego sześćoetapowego programu należy przestrzegać we wszystkich przypadkach.

JAKIE SĄ MOŻLIWE KONSEKWENCJE WSTRZĄSU MÓZGU?

Każdy wstrząs mózgu to poważne zagrożenie dla zdrowia.

Każdy przebyty wstrząs mózgu zwiększa ryzyko doznania kolejnego wstrząsu mózgu, po którym powrót do zdrowia może potrwać dłużej.

Przez pewien czas po wystąpieniu wstrząsu mózgu zwiększone jest również ryzyko innych urazów związanych ze sportem (np. urazów układu mięśniowo-szkieletowego).

Wstrząs mózgu może wystąpić w każdym wieku. Jednak dzieci i młodzież

- mogą być bardziej podatne na wstrząsy mózgu;
- potrzebują więcej czasu na powrót do zdrowia (zbyt wczesny powrót do edukacji może zaostrzyć objawy i wydłużyć proces rekonwalescencji); oraz
- są bardziej podatne na rzadkie i niebezpieczne powikłania neurologiczne, w tym śmierć spowodowaną drugim uderzeniem przed powrotem do zdrowia po poprzednim wstrząsie mózgu.

GLÓWNE WNIOSKI

- Większość osób, które doznały wstrząsu mózgu, z czasem w pełni wraca do zdrowia.
- Wstrząs mózgu to uraz mózgu.
- Wstrząs mózgu może być śmiertelny.
- Większość wstrząsów mózgu przebiega bez utraty przytomności.
- Każda osoba z jedną lub kilkoma widocznymi oznakami lub objawami wstrząsu mózgu musi zostać natychmiast odsunięta od gry lub treningu i, nawet jeśli objawy ustąpią, nie może brać udziału w żadnej dalszej aktywności fizycznej lub związanej z pracą dopóki nie zostanie oceniona przez odpowiedniego pracownika służby zdrowia.
- Powrót do nauki/pracy powinien nastąpić przed powrotem do piłki nożnej.
- Osoby ze wstrząsem mózgu powinny wznowić grę w piłkę nożną dopiero po zastosowaniu stopniowego programu powrotu do innych aktywności (nauki/pracy) i gry.
- Wszystkie wstrząsy mózgu powinny być traktowane indywidualnie; nie ma ustalonych ram czasowych na powrót do zdrowia.
- Każdy, u kogo objawy utrzymują się dłużej niż 28 dni, powinien zasięgnąć porady lekarza.

EDUKACJA

FIFA dokłada wszelkich starań na rzecz zwiększania świadomości i lepszej edukacji w zakresie postępowania w przypadku wstrząsu mózgu wśród wszystkich osób zaangażowanych w piłkę nożną.

[Sieć FIFA Medical Network](#) jest ogólnodostępnym zasobem z dedykowanymi modułami dotyczącymi wstrząsu mózgu i urazów głowy i szyi, a także postępowania w przypadku ich wystąpienia.

Dostępny jest również bezpłatny podręcznik [FIFA Emergency Care Manual](#).

PODSUMOWANIE

Wstrząs mózgu może powodować różne skutki, a objawy przedmiotowe i podmiotowe mogą rozwijać się lub zmieniać szybko w ciągu minut, godzin i dni po doznanym urazie głowy. Wstrząs mózgu może zagrażać życiu. Objawy wstrząsu mózgu mogą wystąpić nawet dopiero po 72 godzinach po doznaniu urazu. Dlatego ważne jest, aby **podejrzewać** i **chronić**, a w razie jakichkolwiek wątpliwości zasięgnąć porady lekarza.

FIFA®