



## **Fakten und Vorgehen bei einer Gehirnerschütterung (leichtes Schädelhirntrauma)**

Liebe Eltern,

**diese Informationen sollen ihnen helfen zu verstehen was bei einem leichten Schädelhirntrauma passiert und auf was es in der Folgezeit ankommt. Bitte stimmen sie das Vorgehen individuell mit uns ab und zögern sie nicht uns bei Unsicherheiten zu fragen!**

### **Wie entsteht eine Gehirnerschütterung?**

Eine Gehirnerschütterung kann nach einem direkten Trauma gegen den Kopf, wie bei einem Sturz oder Zusammenstoß, entstehen. Oder auch durch eine fortgeleitete indirekte Krafteinwirkung gegen den Körper mit der Folge einer Erschütterungsbewegung des Gehirns im knöchernen Schädel.

**Ob beim Reiten, Fahrradfahren, Hockey oder Skifahren: Durch einen Aufprall oder Zusammenstoß kann es selbst mit Helm zu einer Gehirnerschütterung kommen.**

### **Was passiert dabei im Gehirn?**

Das Gehirn ist unser Nervenschaltzentrum. Es besteht aus etwa 100 Milliarden(!) Nervenzellen, wovon jede einzelne etwa 1.000 Quervernetzungen aufweist. Eine Gehirnerschütterung kann vereinfacht als Kurzschluss innerhalb der Nervenzellen aufgefasst werden, woraus eine meist kurz andauernde **Leistungsstörung des Gehirns** mit vielfältigen Symptomen resultiert.

### **Welche Symptome können auf eine Gehirnerschütterung hinweisen?**

**Die häufigsten Symptome sind Kopfschmerz, Schwindel, Übelkeit, Nackenschmerz, Schwäche, Müdigkeit oder verschwommenes Sehen.** Seltener genannte Symptome sind Bewusstseinsstörung und akuter Erinnerungsverlust (10 - 30 % der Fälle), eine verlangsamte Informationsverarbeitung, Koordinations-, Seh-, Wahrnehmungs-, Hör- oder Verhaltensstörung, sowie verändertes Schlafverhalten.

—> **Das Gehirn kann vorübergehend nicht mehr die volle Leistung erbringen!**

Gehirnerschütterungen beeinträchtigen die Funktion des Gehirns. Dies kann man im CT oder MRT nicht sehen.

Eine zusätzliche Blutung im Gehirn liegt zum Glück nur extrem selten vor.

## **Akutmaßnahmen nach der Kopfverletzung**

**RUHE ist die einzige sinnvolle Akutmaßnahme!** Kinder mit Verdacht auf Gehirnerschütterung sollten möglichst in einem abgedunkelten Raum liegen (leichte Kopfhochlage) und sanft betreut werden:

- Kühlende Kompressen am Kopf und Nacken, kein Essen, Flüssigkeit nur sehr sparsam.
- Überwachen des Bewusstseinszustandes (gut ansprechbar? gibt das Kind „komische“ Antworten?)
- Ist es verlangsamt oder verwirrt?
- Schläft es immer wieder ein?
- Ruhe bewahren und für Ruhe im Zimmer sorgen.

**—> Ab zum Arzt oder je nach Zustand und im Zweifel immer den Notarzt rufen!!!**

## **Erholungsphase**

Nachdem vom Arzt weitere schwere Verletzungen oder Gehirnblutungen ausgeschlossen wurden, muss sich nun im Verlauf das Gehirn langsam wieder erholen.

**Diese schrittweise Erholung dauert bei den meisten Kindern ca. 1 Woche, kann aber auch drei bis vier Wochen benötigen. Kinder und Jugendliche brauchen oft eine längere Heilungsphase als Erwachsene. Bis zur kompletten Erholung können in selteneren Fällen auch 3 Monate vergehen!**

Und gerade bei Kindern und Jugendlichen ist das Gehirn nach dem Unfall über einen längeren Zeitraum anfälliger für erneute Traumata als bei Erwachsenen. Eine zweite Gehirnerschütterung binnen weniger Wochen begünstigt Folgeschäden wie Konzentrationsstörungen, Anzeichen einer Depression oder anhaltende Kopfschmerzen.

**Darum gilt: Nach leichten Schädelhirnverletzungen sollten die Patienten langsam Schritt für Schritt in den Alltag zurückkehren.**

**Richtwerte sind zwei bis vier Tage bis zum ersten Schulbesuch, 10 bis 14 Tage bis zur Rückkehr in den leichten Sport.** Natürlich individuell abhängig von der Schwere des Unfalls und der Besserung!

**In dieser Zeit sollte unbedingt für genug Ruhepausen und Schlaf gesorgt werden! Bei Beschwerden, wie Kopfschmerzen oder Unwohlsein muss die Aktivität unbedingt reduziert werden um Langzeitfolgen zu verhindern!**

**Auch als Leitfaden für die Lehrkräfte kann das „Zurück in die Schule / Zurück in den Sport“ Protokoll auf der Folgeseite dienen.**

# Zurück in die Schule / zurück zum Sport Protokoll

## Zurück-in-die-Schule

(in 1-5 Tagen)

Keine Aktivität, die Beschwerden verursacht – Rückzug, viel Schlaf.

Keine Aktivitäten während kurzer Zeitfenster von 5-15 Minuten. Welche konkreten Aktivitäten aus dem breiten Spektrum von Sozialen Medien/ Chat / Internet / TV / Spielen / (Vor-)Lesen, aber auch körperlich wie z.B. Treppensteigen zurückgestellt oder zugelassen werden, wird individuell festgelegt.

Anzahl und Länge der Aktivitätsphasen werden schrittweise gesteigert.

(z.B. auch Hausaufgaben, Konzentrationsleistungen) in Intervallen von 20-30 Minuten.

Anfangs noch mit Einschränkungen bzgl. täglicher Schulzeit, Hausaufgabenzeit, keine Testate, ruhige Umgebung für Pausen; schrittweise Steigerung der Anforderung in Richtung des normalen Schultags nach individuellem Bedarf.

Eine Initiative der 

Normaler Schultag; Start des Zurück-zum-Sport-Protokolls.

**GEHIRN-ERSCHÜTTERUNG**

**RUHE**

**START**

**INTERVALL**

**SCHUL-BEGINN**

**REGULÄRER SCHUL-BESUCH**

[www.otl-aicher-piktogramme.de](http://www.otl-aicher-piktogramme.de)

## Zurück-zum-Sport

(in 5-10 Tagen)

Der Start des Zurück-zum-Sport Protokolls verlangt, dass der Schüler symptomfrei ist, den (Schul)Alltag regulär managen kann und ein Arzt die Sportfähigkeit attestiert. Pro Stufe werden in der Regel 1-2 Tage veranschlagt. Bei Wiederauftreten von Symptomen sollte die körperliche Aktivität für diesen Tag beendet und die Belastungsplanung angepasst werden. Die entsprechende Stufe wird solange beibehalten, bis die auf dieser Stufe vorgesehene Belastung ohne Auftreten von Symptomen durchführbar ist.

Leichtes, aerobes Training in Kombination mit Leistungssteigerung in Intervallen (z.B. Joggen & Sprint) mit Steigerung der Dauer; zusätzlich schrittweise gesteigertes Krafttraining und Beginn des sport-spezifischen Training (z.B. Hindernis-Laufübungen im Fußball).

Teilnahme am normalen Mannschaftstraining, aber ohne Körperkontakt (z.B. Ballpässe, Torchüsse im Fußball).

Teilnahme am regulären Training ohne Einschränkungen.

Teilnahme am Wettkampf möglich.

Eine Initiative der 

**START**

**INTERVALL**

**TRAININGS-BEGINN**

**REGULÄRES TRAINING**

**WETTKAMPF**

[www.otl-aicher-piktogramme.de](http://www.otl-aicher-piktogramme.de)