

פציעת מוח טראומתית

בתחרויות ואימונים

Medicine
of Cycling™

גרסא 1.1

אחרי ההתרסקות יש להעריך את הדברים הבאים

סימנים לסיכון גבוה

- טראומה משמעותית לראש/צוואר התקפים
- סדקים בגולגולת בחילות/הקאות מתמשכות
- כאבי ראש קשים/מחמירים
- דיסאוריאנטציה במשך 30 דקות או יותר
- חוסר יכולת לדבר או לבלוע
- נוזל שקוף טרי הדולף מהאף או האוזניים
- חוסר יכולת ללכת/לרכב בקו ישר

שאלות אוריינטציה

- האם אתה יכול לתאר לי כיצד התרסקת?
- איזה עיר זאת?
- באיזה הקפה או שלב אתה?
- כמה אתה רחוק מן הסיום?
- האם יש הפסקה במרוץ?
- מה יש בכיסי החולצה שלך?
- האם אתה יכול לנקוב בשמות החודשים אחורה, החל בדצמבר?



עצור

פרישה לצורך הערכה רפואית

לא



עצור

1. הפעילו תגובת חירום חיצונית
2. פרוצדורה לעמוד השדרה
3. שינוע חירום רפואי

לא



עצור

פרישה לצורך הערכה רפואית

כן

1. מעקב צמוד אחרי הרוכב
2. על הרוכב והצוות להעריך לסימפטומים לזעזוע מוח (ראו צד שני)

במקרה חירום יש להתקשר ל-101. המידע בכרטיס זה אינו תחליף להערכה רפואית. אנא התייחסו להצהרת הקונצנזוס המלאה לזעזועי מוח ברכיבה ב-www.medicineofcycling.com או למקורות עדכניים אחרים למידע נוסף.

סימנים וסימפטומים לזעזוע מוח

גרסא 1.0

מבלי קשר ליכולתו של הרוכב להמשיך להתחרות או להתאמן, כל אתלט הנחשד בזעזוע מוח צריך להיות תחת השגחה של חבריו לקבוצה, המנהלים והמשפחה לסימנים וסימפטומים של זעזוע מוח. אתלטים הסובלים מסימפטומים של זעזוע מוח או משינויים מדאיגים אחרים בבריאותם צריכים לעזרה רפואית ולהימנע מפעילויות המחמירות את הסימפטומים.

סימנים וסימפטומים מוקדמים או מתמשכים עשויים לכלול. אר אינם מוגבלים ל:

מאפיינים פיזיים

- אובדן הכרה
- כאבי ראש
- לחץ בראש
- כאבי צוואר
- בחילה
- הקאות
- ראייה מטושטשת
- סחרחורות
- עייפות ממושכת או ארוכה מהצפוי

מאפיינים קוגניטיביים

- בלבול
- תחושת האטה
- רגישות לאור
- רגישות לרעש
- שיווי משקל לקוי
- תחושת ערפל
- קשיי ריכוז
- קשיי זיכרון

מאפיינים התנהגותיים

- רגשי יותר
- עצבנות
- אי שקט
- נטייה לנימנום
- עצב
- חרדה
- עצבנות
- הפרעות שינה
- שינויי אישיות

**Medicine
of Cycling™**

במקרה חירום יש להתקשר ל-101. המידע בכרטיס זה אינו תחליף להערכה רפואית. אנא התייחסו להצהרת הקונצנזוס המלאה לזעזועי מוח ברכיבה ב-www.medicineofcycling.com או למקורות עדכניים אחרים למידע נוסף.