

# Návod pro rozpoznání otřesu mozku 5 (CRT 5©)

Pomoc pro identifikaci otřesu mozku u dětí, dospívajících a dospělých



FIFA®

Podporováno



FEI

## ROZPOZNEJ A ODSTRAŇ

Nárazy do hlavy (mohu být spojeny s vážnými a potenciálně smrtelnými zraněními mozku. Návod pro Rozpoznání otřesu mozku 5 (CRT 5) slouží k identifikaci podezření na otřes mozku. Není určen k diagnostice otřesu mozku.

### KROK 1 : „ČERVENÉ PRAPORKY“ – ZAVOLEJ AMBULANCI

Pokud po zranění pozorujete JAKÝKOLIV z následujících znaků nebo si hráč na JAKÝKOLIV z těchto znaků stěžuje, musí být hráč bezpečně a okamžitě odstraněn ze hry/zápasu/aktivity. V případě, že není přítomna profesionální licencovaná zdravotní služba, volej ambulanci pro urgentní zdravotní vyšetření:

- Bolest nebo citlivost krční páteře
- Dvojitě vidění
- Slabost nebo pocit brnění/pálení v horních nebo dolních končetinách
- Silná nebo narůstající bolest hlavy
- Záchvaty nebo křeče
- Ztráta vědomí
- Zhoršující se stav vědomí
- Zvracení
- Zvýšený neklid, rozrušenost nebo agresivita

- PAMATUJ:**
- Ve všech případech musí být dodrženy základní principy první pomoci (odstranění nebezpečí, reakce, dýchací cesty, dýchání, krevní oběh).
  - Velmi důležité je uvažovat o riziku poranění krční páteře.
  - Nehýbej s hráčem (s výjimkou uvolnění dýchacích cest), pokud k tomu nejsi proškolen.
  - Nesundávej helmu nebo jiné vybavení, pokud nejsi proškolen učinit tak bezpečně.

Pokud neexistují žádné „Červené praporky“, proces identifikace podezření na otřes mozku pokračuje v následujících krocích:

### KROK 2 : POZOROVATELNÉ ZNAKY

Viditelná vodítka, která naznačují možný otřes mozku, zahrnují:

- Ležení bez pohybu na hrací ploše
- Pomalé vstávání po přímém nebo nepřímém úderu do hlavy
- Dezorientace nebo zmatenost, nebo neschopnost patřičně odpovědět na otázky
- Prázdný nebo nepřítomný pohled
- Problémy s rovnováhou a chůzí, nekoordinovaný pohyb, klopýtání, pomalé s námahou provedené pohyby
- Zranění v obličejí po traumatu hlavy

### KROK 3 : SYMPTOMY

- Bolest hlavy
- „Tlak v hlavě“
- Problémy s rovnováhou
- Nevolnost nebo zvracení
- Ospalost
- Závratě
- Rozmazané vidění
- Citlivost na světlo
- Citlivost na hluk
- Únava nebo slabost
- „Necítí se dobře“
- Zvýšená emotivnost
- Zvýšená podrážděnost
- Smutek
- Nervozita nebo úzkost
- Bolest krční páteře
- Problémy s koncentrací
- Problémy s pamětí
- Pocit zpomalení
- Pocit „jako v mlze“

### KROK 4 : POSOUZENÍ PAMĚTI

(u sportovců starších 12 let)

**Neschopnost zodpovědět správně na kteroukoliv z těchto otázek (modifikovaných adekvátně pro každý sport) může znamenat otřes mozku:**

- „Na jakém jsme dnes stadionu?“
- „Jaký je teď poločas?“
- „Kdo naposledy v tomto utkání skóroval?“
- „Proti komu jsi hrál minulý týden?“
- „Vyhráli jste zápas minulý týden?“

### Sportovci s podezřením na otřes mozku:

- Nesmí být zpočátku ponecháni o samotě (nejméně pro první 1-2 hodiny).
- Nesmí pít alkohol.
- Nesmí užívat volně dostupná / předepsaná léčiva.
- Nesmí být posláni sami domů, musí být odesláni s odpovědnou osobou.
- Nesmí řídit motorové vozidlo až do povolení profesionálním zdravotníkem.

Návod pro Rozpoznání otřesu mozku 5 (CRT 5) může být v této formě volně kopírován k distribuci jednotlivcům, týmům, skupinám a organizátorům. Jakákoliv úprava nebo reprodukce v elektronické formě vyžaduje schválení od Concussion in Sport Group. Nesmí být upravován, označen jinou obchodní značkou, nebo prodán pro komerční zisk.

**KAŽDÝ SPORTOVEC S PODEZŘENÍM NA OTŘES MOZKU MUSÍ BÝT OKAMŽITĚ ODSTRANĚN Z TRÉNINKU NEBO ZE HRY A NESMÍ SE VRÁTIT AŽ DO DOBY ZDRAVOTNÍHO POSOUZENÍ A TO I PŘESTO, ŽE VYMIZELY SYMPTOMY**