

”Hjärntrappan” inom brottnig

Författare; Ingemar Gannby; Lars Lundgren; Bengt Gustafsson; Yelverton Tegner.

För brottaren gäller följande steg i Hjärntrappan:

1. Hjärnvila.

Ingen aktivitet alls – total hjärnvila.

För att bedöma hur pass återställd brottaren är kan följande enkla fråga ställas: Hur mår du på en skala från 0 till 100? Blir då svaret lägre än 100 tyder detta på att vederbörande inte är helt återställd och rekommendationen blir alltså fortsatt vila. När brottaren varit symptomfri i 24 timmar fortsätter rehabiliteringen på steg 2.

2. Aerob träning

Motionscykel 20-45 minuter beroende på brottarens aktivitetsnivå. Lätt belastning. Brottaren ska kunna kommunicera genom hela passet, dvs. < 12 på Borgskalan.

3. Grenspecifik träning

Passet inriktas mer på teknikträning än på fysisk ansträngning och anpassas till brottarens nivå.

Syftet med detta pass är att brottaren ska få komma in i de tekniska momenten i brottnigen. Momenten ska utföras helt på egen hand, dvs utan kroppskontakt.

Passet inleds med att jogga i lugn takt i ca tio minuter. Andra lämpliga träningsmoment är rörlighetsträning, simning, teknik, fotarbete mm allt utifrån tidigare förmåga.

Andra lämpliga övningar kan vara att på brottarmatta träna ingångar åt båda håll, trä armar med gummiband (lätt motstånd) samtidigt som man jobbar med fotarbete.

4. Träning utan kroppskontakt

Deltag i ordinarie träning, men undvik moment med kroppskontakt där man kan riskera nytt våld mot huvudet. Låt gärna den skadade brottaren bära neonväst i avvikande färg för att markera att hon/han inte får utsättas för kroppskontakt.

För brottare innebär ordinarie träning en särskild risk. Man kan på den här nivån delta i kontrollerade uppvärmningsövningar i lugnt tempo, men bör inte börja brottas än då

risken för nytt våld mot huvudet bedöms som stor. Intensifierad teknikträning kan rekommenderas,

Från och med denna nivå kan också styrketräning gradvis introduceras.

5. Full träning

Återgång i full träning med maximal intensitet i alla moment. Nu är det även tillåtet med kroppskontakt.

6. Återgång till match

När brottaren genomfört steg 5 och är fullständigt symptomfri och inte fått några symptom av normal träning får brottaren börja med matcher igen. Om möjligt bör detta beslut fattas tillsammans med medicinsk personal. För att underlätta beslutet med att ge medicinskt klartecken finns det idag hjälpmedel i form av enklare s.k. neuropsykologiska test. Dessa test ska dock bara användas av medicinskt utbildade personer. Vid komplexa hjärnskakningar bör det alltid ske någon form av medicinsk bedömning innan brottaren släpps tillbaka till full aktivitet.

7. Fysisk träning

Styrketräning kan påbörjas under steg 4, men ska inte överskrida 50 % av individens maximala ansträngningsförmåga. Belastningen kan sedan succesivt ökas i steg 5 och 6. Detsamma gäller också för övrig fysisk träning.

Notera att den fysiska ansträngningen, som förekommer i samband med tunga träningsperioder, ibland ger symptom som liknar dem man ser vid hjärnskakning. Av denna anledning kan det vara klokt att hålla igen på maximalbelastningar den närmaste tiden efter det att hjärntrappan genomförts.

Under den pågående rehabiliteringen i hjärntrappan kan de grenspecifika träningsmomenten introduceras.

Notera att den fysiska ansträngningen som förekommer i samband med tunga träningsperioder ibland ger symptom, som liknar dem man ser vid hjärnskakning. Av denna anledning kan det vara klokt att hålla igen på maxbelastningar den närmaste tiden efter det att hjärntrappan slutförts

De olika stegen i hjärntrappan har följande grundregler:

- Minst 24 timmar av symptomfrihet innan fysisk aktivitet
- Minst 24 timmar mellan de olika stegen.
- Brottaren skall vara symptomfri för att få fortsätta hjärntrappan
- Om brottaren får symptom under/efter ett steg, skall man vänta med nästa steg tills symptomen är borta. När brottaren blivit symptomfri igen påbörjas ny 24 timmars vila. Efter det upprepas det föregående steget som tidigare klarats av utan symptom. T ex brottaren har klarat steg 1 och steg 2 bra men vid steg 3 får brottaren huvudvärk. Brottaren vilar några timmar och huvudvärken släpper. Därefter vilar han/hon 24 timmar från träning och därefter utför brottaren steg2 igen och sedan fortsätter hjärntrappan stegvis.

För att lättare kunna värdera symptom och styra omhändertagandet har ett speciellt ”Hjärnkort” tagits fram (bild). Resultatet av frågorna i Hjärnkortet blir lättare att värdera, om spelaren tidigare har gjort testet som frisk – ett baseline test.

Observera att Hjärntrappan gäller vuxna, äldre än 16-17 år, och inte barn. För barn gäller det att ta särskilda hänsyn, men det finns idag inga generellt accepterade riktlinjer, Man måste dock vara försiktigare och försöka styra rehabiliteringen och återgången till idrott i långsammare takt än när det gäller vuxna.

8. Slutord

Hjärnskakning betraktas idag inom idrottsrörelsen som ett mycket stort problem. Ett uttryck för detta är de två kongresser som hållits med Olympiska kommittén, FIFA och Internationella Ishockeyförbundet som arrangörer. Med en korrekt handläggning och rehabilitering kommer idrottsutövaren att kunna återgå till full aktivitet på ett tryggt och säkert sätt. Reglerna gagnar individen och ger tydliga ramar för ledarna. De gemensamma riktlinjerna för handläggning av hjärnskakning gör att vi skapar förutsättningar för korrekt omhändertagande på basen av den kunskap vi har idag.

VINSLÖV 20/4-2015.