

AIVOTÄRÄHDYS – POTILASOHJE

Aivotärähdyksestä toipuminen tapahtuu yleensä 7–10 vuorokaudessa. Jos oireet pahenevat ajan kuluessa tai eivät normalisoidu 7–10 vuorokauden sisällä, on oltava yhteydessä lääkäriin. Loukkaantunutta urheilijaa ei saa päästää takaisin urheilemaan sinä päivänä kun loukkaantuminen on tapahtunut. Päänsärkyä voi tarvittaessa turvallisesti hoitaa esim. parasetamolilla (Panadol, Paramax, Pamol, Paracetamol ja Para-tabs).

PALUU ASTEITTAIN HARJOITTELUUN JA PELIIN:

Paluu urheiluun -protokolla voidaan kuvata kuusitasoisena portaikkona (ks. kaavio alla). Jokainen porras kestää **vähintään 24 tuntia** ja seuraavalle portaalle siirrytään vasta, kun edellisen tason raskaus on onnistunut ilman **normaalista poikkeavia oireita**. Oireiden seurannassa voi käyttää apuna seuraavalla sivulla olevaa taulukkoa.

Jos potilaalla on normaalista poikkeavia oireita kyseisen tason raskautuksessa tai sen jälkeen, hänen tulee palata edelliselle portaalle ja edetä seuraavalle portaalle vasta kun hän suoriutuu portaan raskautasosta ilman normaalista poikkeavia oireita.

Porras	Raskautusaso	Aktiviteetti toipumisvaiheessa	Huom!	Vaiheen tavoitteet
0	Ei raskautusta	Täysi fyysinen ja psyykinen lepo	Ei autolla ajoa, ei konsolipelien pelamista, koulunkäynnin keventäminen	Toipuminen
1	Kevyt aerobisen harjoittelu	Reipas kävely tai kuntopyöräily < 70 % maksimisykkeestä	Ei voimaharjoittelua, ei tärähdyksiä tai nopeita käännoiksiä. Ei liian pitkiä harjoituksia.	Sykkeen nostaminen
2	Lajinomainen harjoittelu	Juoksuharjoitteita / luisteluharjoitteita palloilulajeissa	Ei harjoittelua, jossa päähän voi kohdistua iskuja	Liikkeen lisääminen
3	Kontaktiton harjoittelu	Monimutkaisempiin harjoituksiin eteneminen, esim. syöttöharjoittelu palloilulajeissa. Asteittain koveneva voimaharjoittelu.	Ei harjoittelua, jossa päähän tai vartaloon voi kohdistua iskuja	Harjoittelu, koordinaatio ja kognitiivinen kuormitus
4	Täysipainoinen harjoittelu	Normaaleihin harjoituksiin osallistuminen	Lääkärin luvalla	Itseluottamuksen palautus ja toiminnallisten taitojen arviointi valmentajien toimesta
5	Paluu kilpailukentille	Normaali kilpailuihin osallistuminen		

Oireiden arviointilomake

Oletko tuntenut tai kokenut seuraavia oireita tämän päivän aikana? Ympyröi ”kyllä” tai ”ei”.

Oire	PVM	PVM	PVM	PVM	PVM	PVM
Päänsärkyä	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei
Paineentunnetta päässä	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei
Niskakipua	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei
Pahoinvointia tai oksentelua	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei
Huimausta	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei
Näön hämärtymistä	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei
Tasapaino-ongelmia	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei
Valoherkkyyttä	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei
Meluberkkyyttä	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei
”Kaikki tapahtuu, kuin hidastettuna”	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei
”Tuntuu, kuin kulkisi sumussa”	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei
”Ei tunnu normaalilta”	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei
Keskittymisvaikeuksia	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei
Muistivaikeuksia	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei
Väsymystä tai voimattomuuden tunnetta	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei
Sekavuutta	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei
Uneliaisuutta	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei
Nukahtamisvaikeuksia	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei
Tunneherkkyyttä	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei
Ärtyisyyttä	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei
Surullisuutta	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei
Hermostuneisuutta tai ahdistuneisuutta	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei	kyllä / ei
OIREIDEN KOKONAISLUKUMÄÄRÄ(0–22)						
Rasitustaso (porras 0–5):						

Päivystävän lääkärin arvioon sairaalaan on lähdettävä heti, jos loukkaantuneella ilmenee seuraavia oireita:

- jatkuvasti paheneva päänsärky
- poikkeava uneliaisuus tai henkilöä on vaikea herättää
- ei tunnista ihmisiä tai paikkoja
- toistuvaa oksentelu
- epänormaali käyttäytyminen tai sekavuus
- kouristelu (raajat nykivät kontrolloimattomasti)
- lihasheikkous tai raajojen tunnottomuus
- tasapainovaikeudet tai epäselvä puhe.