



GID PARAN/GADYEN POU KOMISYON SEREBWEN

Federasyon Nasyonal Asosyasyon Lekòl Segondè Eta a (NFHS) Komite Konsiltatif Medsin Espò (SMAC)

Kisa yon chòk nan sèvo ye?

Yon chòk nan sèvo se yon chòk nan sèvo ki entèfere ak fonksyon nòmal sèvo a.

Anvan, yo te konn rele chòk nan sèvo yon "ding" oswa yon "bell-ringer" men sa diminye gravite pwoblèm nan. Nenpòt sispèk chòk nan sèvo dwe pran trè seryezman. Yon atlèt pa bezwen pèdi konesans (li "fèt inaktif") pou l soufri yon chòk nan sèvo. Anfèt, mwens pase 5% nan atlèt ki soufri chòk nan sèvo yo pèdi konesans.

Enfòmasyon sou chòk nan sèvo

Blesi estriktirèl, tankou ligaman chire ak zo kase, ka wè sou yon radyografi oswa sou eskanè tankou yon

IRM. Yon lòt bò, yon chòk nan sèvo se yon dezòd nan fason sèvo a fonksyone, oswa fonksyon li, epi non pa nan estrikti li. Se poutèt sa eskanè CAT ak IRM yo tipikman nòmal. Blesi a afekte fason sèvo a fonksyone, pa jan li sanble. ÿ Yo estime ke plis pase 300,000 atlèt lekòl segondè

atravè Etazini soufri yon chòk nan sèvo chak ane. (Done ki soti nan Sistèm Siveyans Blesi NFHS, "High School RIOTM")

ÿ Chòk nan sèvo ka rive nan nenpòt espò. Pandan ke yo pi komen nan espò ki enplike kolizyon, atlèt nan tout espò yo gen risk pou yo gen yon chòk nan sèvo. Lè chèchè yo te gade 14 espò diferan nan lekòl segondè, yo te jwenn ke plis pase de tyè nan chòk nan sèvo yo soti nan kontak ak yon lòt atlèt epi dezyèm kòz prensipal chòk nan sèvo a se kontak jwè ak sifas la. Sa gen ladan l tonbe ak frape tè a.

Yon atlèt ka rapòte anpil sentòm fizik, konpòtmantal ak kognitif. Sentòm fizik yo enkli tèt fè mal, kè plen, vomisman, vètij ak chanjman nan dòmi. Gen kèk chanjman konpòtmantal ki gen ladan iritabilite, enkyetid ak depresyon. Sentòm kognitif yo se chanjman nan fason nou panse epi yo enkli santi nou parese, twoub oswa twoub, difikilte pou konsantre oswa pwoblèm memwa ak konfizyon. Anpil sentòm parèt imedyatman apre blesi a, alòske gen lòt ki ka devlope pandan plizyè jou apre yo.

Sentòm yo ka entèfere ak lavi nòmal chak jou anplis difikilte pou lekòl, travay ak lavi sosyal.

Sentòm chòk nan sèvo yo ka dire soti nan kèk jou rive plizyè mwa. Li enpòtan pou sonje ke chak elèv atlèt reyaji epi refè yon fason diferan.

Atlèt yo pa ta dwe retounen nan espò oswa aktivite ki ka mete yo an risk pou yo sibi yon lòt blesi nan tèt jiskaske chòk nan sèvo a fin geri nèt. Si yo fè sa, yo an risk pou sentòm yo vin pi mal epi dire pi lontan, epi pou yo sibi yon blesi ki pi grav. Malgre ke sa ra, yon chòk nan sèvo ki repete kapab lakòz tou anflamasyon grav ak senyen nan sèvo a. Kondisyon sa a ka mennen nan lanmò oswa andikap pèmanan.

Kisa mwen ta dwe fè si mwen panse pitit mwen an te fè yon chòk nan sèvo?

Si pitit ou a soufri yon blesi nan tèt, li bon pou ou konnen siy ak sentòm yon chòk nan sèvo. Si ou sispèk yon atlèt gen yon chòk nan sèvo, yo dwe retire atlèt la nan aktivite a imedyatman. Kontinye patisipe nan yon espò kontak oswa kolizyon pandan w ap soufri sentòm chòk nan sèvo ka lakòz sentòm yo vin pi mal, ogmante risk pou plis blesi e pafwa lanmò.

Paran ak antrenè pa ta dwe fè dyagnostik yon chòk nan sèvo. Nenpòt atlèt ki sispèk gen yon chòk nan sèvo ta dwe evalye pa yon pwofesyonèl medikal ki resevwa fòmasyon nan dyagnostik ak jesyon chòk nan sèvo.

Lè w gen dout, pa mete yo deyò!

Tout atlèt ki sibi yon chòk nan sèvo bezwen yon evalyasyon nan men yon pwofesyonèl swen sante ki gen eksperyans nan jesyon chòk nan sèvo. Si lekòl pitit ou a gen yon antrenè atletik (AT), tanpri enfòmè AT a sou enkyetid ou yo. Ou ta dwe rele tou founisè swen prensipal pitit ou a epi eksplike sa ki te pase epi swiv enstriksyon yo ba ou yo. Pafwa, yon blesi pi grav pase sa li parèt. Si pitit ou a gen vomisman pèsistan, yon maltèt ki vin pi mal, yon kriz, oswa si l ap ajè yon fason diferan, ou ta dwe mennen pitit ou a nan yon sèvis ijans pou swen imedyat.

Ki siy ak sentòm yon chòk nan sèvo?

SIY PARAN YO OBSÈVE, ANTRENÈ ATLETIK, ZANMI, PWOFESÈ OSWA ANTRENÈ

- Aparans etoudi oswa etoudi.
- Konfizyon sou plasman oswa pozisyon an.
- Bliye.
- Ensètitud sou match la, nòt la, oswa advèsè a.
- Mouvman maladwa.
- Repons rapid pou kesyon yo.
- Chanjman nan atitud, konpòtman oswa pèsonalite.
- Pa ka sonje evènman anvan oswa apre frappe oswa tonbe.

SENTÒM RAPÒTE PA ATLET

- Maltèt oswa "presyon" nan tèt.
- Kè plen
- Pwoblèm balans oswa vètij
- Vizyon doub oswa twoub
- Sansiblite a limyè oswa bri
- Santi w parese, twoub, nan bwouya oswa vètij
- Pwoblèm konsantrasyon oswa memwa
- Konfizyon
- "Mwen pa santi m byen" oubyen "Mwen santi m dekouraje"

Kijan yon chòk nan sèvo ka afekte travay lekòl?

Aprè yon chòk nan sèvo, anpil elèv gen difikilte lekòl akòz pwoblèm memwa kout tèm, konsantrasyon ak òganizasyon.

Nan plizyè ka, apre yon blesi, li pi bon pou diminye kantite kou atlèt la ap fè byen bonè nan faz rekipasyon an. Sa ka gen ladan l rete lakay ou pou pa plis pase 1 ou 2 jou, epi apre sa fè ajisteman akademik (tankou yon orè kou redwi), jiskaske atlèt la refè nèt. Diminye estrès sou sèvo a epi pa kite atlèt la kontinye ak sentòm yo ap diminye tan rekipasyon an epi asire yon rezolisyon total sentòm yo. Yon ekip ki espesyalize nan chòk nan sèvo nan lekòl la ka pi byen jere ajisteman akademik yo. Pale ak konseye oryantasyon lekòl la, enfimyè lekòl la, oswa antrenè atletik la pou ede w ak pwosesis sa a.

Kilè yon atlèt ka retounen nan jwe apre yon chòk nan sèvo?

Aprè yon atlèt soufri yon konmosyon nan sèvo, oubyen si ou sispèk yon atlèt fè yon konmosyon nan sèvo, **okenn atlèt pa ta dwe JANM retounen pou jwe oswa pou pratike menm jou sa a.**

Enkyetid konsènan atlèt ki retounen jwe twò vit te pouse lejislasyon yo nan tout 50 eta yo ak Distri Kolonbi a pou yo pase lwa ki deklare ke **okenn jwè pa dwe retounen jwe jou yon chòk nan sèvo, epi atlèt la dwe resevwa otorizasyon nan men yon pwofesyonèl swen sante ki apwopriye anvan yo pèmèt li retounen jwe nan match oswa nan pratik.** Anpil nan lwa sa yo egzije pou jwè yo, paran yo ak antrenè yo resevwa edikasyon sou danje chòk nan sèvo anplis rekonèt siy ak sentòm chòk nan sèvo. **Klike la a pou wè sa lalwa eta ou a egzije:** http://www.ucdenver.edu/academics/colleges/medicalschoo/department/pmr/documents/concussion_toolkit/laws/state.htm

Yon fwa yon atlèt pa gen sentòm yon chòk nan sèvo ankò EPI yon pwofesyonèl swen sante apwopriye ba li otorizasyon pou l kòmanse yon pwogresyon pou l retounen nan jwèt, atlèt la dwe kontinye ak aktivite a etap pa etap nan yon anviwònman ki kontwole ak siveye ak anpil atansyon pou pèmèt sèvo a ak kò a re-adapte ak efò a. An mwayèn, atlèt la ap konplete yon nouvo etap chak 24-48 èdtan. Men yon egzanp yon orè tipik pou retounen nan jwèt:

Pwogresyon Retounen nan Jwe:

Etap 1: Retounen nan aktivite regilye

yo Pou antre nan pwotokòl retou pou jwe atlèt la ta dwe premye retounen nan aktivite regilye li yo (tankou lekòl) epi li ta dwe gen otorizasyon nan men pwofesyonèl swen sante li pou kòmanse pwosesis retou pou jwe a. Nan pifò ka yo, tout ajisteman akademik ki gen rapò ak chòk nan sèvo a ta dwe retire anvan atlèt la kòmanse Pwogram Retounen nan Jwe a.

Etap 2: Aktivite Aerobik Lejè

Kòmanse avèk egzèsis aerobik lejè sèlman pou ogmante batman kè. Sa vle di anviwon 5 a 10 minit sou yon bisiklèt egzèsis, mache rapid, oswa djògin lejè. Pa ta dwe fè okenn aktivite anaerobik tankou leve pwa nan etap sa a.

Etap 3: Aktivite Modere Kontinye

ak aktivite ki ogmante batman kè yon atlèt pandan w ap ajoute mouvman. Sa gen ladan egzèsis kouri ak patinaj.

Etap 4: Aktivite Antrènman San Kontak Ajoute

aktivite fizik espesifik pou espò, ki pi entans, san kontak, tankou pase balon nan hockey, dribble nan baskètbòl oswa foutbòl, bisiklèt estasyonè gwo entansite, woutin leve pwa regilye.

Etap 5: Pratik ak Kontak Total Atlèt la

ka retounen nan pratik ak kontak total (si sa apwopriye pou espò a) nan yon anviwònman pratik kontwole kote antrenè yo ka evalye konpetans li yo.

Etap 6: Konpetisyon

Atlèt la ka retounen nan konpetisyon.

Si sentòm yo parèt nan nenpòt etap, atlèt la ta dwe sispann aktivite a imedyatman epi konsilte ak yon pwofesyonèl swen sante kalifye anvan li pase nan pwochen etap la.

Kisa m ka fè?

Ou menm ak pitit ou a ta dwe aprann rekonèt "Siy ak Sentòm" chòk nan sèvo jan yo endike a.
anwo a.

Ankouraje pitit ou a pou l di ekip medikal la ak/oswa ekip antrenè a si nenpòt nan siy ak sentòm sa yo parèt apre yon kou nan tèt oswa nan kò a.

Mete aksan sou administratè yo, antrenè yo, doktè yo, antrenè atletik yo, pwofesè yo ak lòt paran yo ke ou enkyetid ak atant konsènan chòk nan sèvo ak jwèt an sekirite.

Ankouraje pitit ou a pou l di ekip medikal la ak ekip antrenè a si yo sispèk yon koekipyè te soufri yon chòk nan sèvo.

Mande pwofesè yo pou kontwole nenpòt diminisyon nan nòt oswa chanjman nan konpòtman elèv yo ki ta ka endike yon chòk nan sèvo.

Rapòte chòk nan sèvo ki te fèt pandan ane lekòl la bay anplwaye lekòl ki konsène yo. Sa ap ede nan siveye atlèt blese yo pandan y ap pase nan espò sezon kap vini an.

Klike la a pou plis enfòmasyon sou retounen lekòl apre yon chòk nan sèvo: http://www.cdc.gov/headsup/basics/return_to_school.html

Lòt kesyon yo poze souvan:

Poukisa li tèlman enpòtan pou atlèt yo pa retounen nan jwe jiskaske yo refè nèt apre yon chòk nan sèvo?

Elèv ki retounen jwe twò bonè ka vin pi mal sentòm chòk nan sèvo yo, pwolonje tan rekiperasyon an, epi yo riske konsekans katastwofik tou si yo soufri yon lòt blesi nan tèt. Konsekans sa yo ka evite si yo bay chak atlèt tan pou refè apre chòk nan sèvo yo a, tankou konplete pwotokòl retou nan jwe etap pa etap la. Okenn atlèt pa ta dwe retounen nan espò oswa lòt aktivite ki gen risk lè gen siy oswa sentòm chòk nan sèvo epi rekiperasyon an ap kontinye.

Èske yon "eskanè CAT" oswa yon MRI nesèsè pou dyagnostik yon konmosyon serebral?

Non! Dyagnostik yon chòk nan sèvo baze sou istwa atlèt la konsènan blesi a ak egzamen fizik ak tès yon pwofesyonèl swen sante ki apwopriye. Eskane CT ak MRI yo raman nesèsè apre yon

chòk nan sèvo paske se yon blesi fonksyonèl epi non pa estriktirèl. Sepandan, yo itil pou idantifye blesi nan tèt ak nan sèvo ki menase lavi tankou ka zo bwa tèt kase, senyen oswa anflamasyon.

Ki pi bon tretman pou ede pitit mwen an refè byen vit apre yon chòk nan sèvo?

Tretman pou chòk nan sèvo varye de yon moun a yon lòt. Touswit apre yon chòk nan sèvo, pi bon tretman an se repo fizik ak mantal. Ekspozisyon a gwo bri, limyè klere, òdinatè, tablèt, jwèt videyo, televizyon ak telefòn entelijan ka vin agrave sentòm yon chòk nan sèvo. Ou ta dwe kite pitit ou a repoze nan jou apre yon chòk nan sèvo. Ofiramezi sentòm yo diminye, yon pwofesyonèl swen sante ki apwopriye ka pèmèt yon ogmantasyon nan aktivite fizik ak mantal, men sa dwe siveye ak anpil atansyon pou yon repetisyon sentòm yo.

Pa gen medikaman pou trete chòk nan sèvo, men yon pwofesyonèl swen sante ki apwopriye ka preskri medikaman ak terapi pou trete sentòm yon chòk nan sèvo, tankou maltèt, vètij, chanjman nan dòmi, elatriye.

Gen kèk atlèt ki ka bezwen terapi reyabilitasyon, tankou terapi fizik, okipasyonèl, vestibilè, okilè oswa terapi lapawòl/kognitif.

Gen lòt ki ka bezwen tretman pou chanjman nan atitid ak konpòtman. Tout entèvansyon sa yo fèt sou yon baz pèsonalize.

Konbyen tan sentòm yon chòk nan sèvo anjeneral dire?

Pou pifò chòk nan sèvo, sentòm yo anjeneral disparèt nan 2-3 semèn apre premye blesi a. Ou ta dwe prevwa ke pitit ou a pap patisipe nèt ale nan espò pandan plizyè semèn apre yon chòk nan sèvo. Nan kèk ka, sentòm yo ka dire pi lontan, pafwa plizyè mwa. Piske rekiperasyon an diferan de yon moun a yon lòt, tout chòk nan sèvo yo ta dwe jere ak anpil atansyon.

Konbyen konmosyon serebral yon atlèt ka genyen anvan nou ta dwe konsidere pran retrèt nan espò?

Pa gen okenn "nimewo majik" chòk nan sèvo ki detèmine kilè yon atlèt ta dwe sispann pratike espò ki mete l an gwo risk pou l fè yon chòk nan sèvo. Sikonstans ki antoure chak blesi endividyèl, tankou kijan blesi a te rive ansanm ak kantite ak dire sentòm yo apre chòk nan sèvo a, yo trè enpòtan.

Fòk moun konsidere sikonstans sa yo endividyèlman lè y ap evalye risk yon atlèt genyen pou konsekans potansyèl alontèm ak potansyèlman blesi nan sèvo ki pi grav. Desizyon pou "retrète" nan espò se yon desizyon ki pi bon pou yo pran apre yon evalyasyon konplè pa founisè swen prensipal pitit ou a epi konsiltasyon avèk yon pwofesyonèl swen sante apwopriye ki espesyalize nan tretman chòk nan sèvo.

Mwen li dènyèman ke chòk nan sèvo ka lakòz domaj nan sèvo alontèm nan atlèt, sitou jwè foutbòl pwofesyonèl. Èske sa a se yon risk pou atlèt lekòl segondè ki te fè yon chòk nan sèvo?

Dènyèman, yo te plis konsantre sou CTE oubyen Ansefalopati Twomatik Kwonik (CTE). CTE se yon *maladi nan sèvo* ki soti nan chanjman nan sèvo a. Chanjman sa yo ka afekte fason yon moun panse, santi, aji, ak deplase. Yo poko etabli kòz CTE a yon fason definitiv. Blesi twomatik nan sèvo, tankou chòk nan tèt, ak kou repete nan tèt, yo rele enpak sou tèt ki koze pa chòk nan tèt, ka kontribye nan CTE.

Enpak sou tèt ki rive anba konkisyon se enpak sou tèt ki pa lakòz yon konkisyon. Kontrèman ak konkisyon, ki lakòz sentòm, enpak sou tèt ki rive anba konkisyon pa lakòz sentòm. Yon kolizyon pandan y ap fè espò se youn nan fason yon moun ka sibi yon enpak sou tèt ki rive anba konkisyon.

Premye prèv yo te sijere ke plis yon moun gen plizyè ane ki pase ap fè chòk nan tèt oswa lòt blesi nan sèvo, se plis chans li genyen pou l gen yon enflamasyon nan sèvo (ETC). Sepandan, kounye a nou aprann ke ETC...

pa sèlman rive lakay atlèt. Epi, pifò moun ki gen chòk nan tèt oswa blesi nan sèvo p ap gen CTE. Anplis de sa, yo te dyagnostike CTE lakay moun ki pa janm te gen okenn istwa chòk nan sèvo.

An limyè sijesyon korelasyon ant enpak sou tèt ak CTE, NFHS SMAC rekòmande pou limite kontak konplè pandan sesyon pratik yo epi limite kantite total trimès oswa peryòd yo jwe pa semèn nan espò ki gen gwo risk pou enpak sou tèt, tankou foutbòl ak hockey sou glas. Rekòmandasyon ak direktiv sa yo te defini nan rapò ki soti nan Gwoup Travay Somè sou Konkosyon Serebral NFHS Jiyè 2014 la. Prensip gid yo te itilize pou devlope rapò sa a se te pou limite yon fason rezonab opòtinite pou plizyè kou nan tèt epi pou minimize risk konkosyon serebral. Objektif la se tou pou kenbe entegrite jwèt yo epi evite konsekans enprevi. Ou ka li rapò a nan totalite li nan seksyon Resous yo sou paj Medsin Espòtif sou sitwèb NFHS la.

Nou pa ka elimine tout risk chòk nan sèvo ki soti nan espò. Sepandan, nou ka itilize sa nou aprann nan syans pou diminye chans pou blese epi etabli règleman pou asire ke elèv ki gen yon chòk nan sèvo jwenn swen yo bezwen an.

Tout moun ki enplike nan espò nan lekòl segondè jwe yon wòl aktif nan edikasyon lòt moun sou chòk nan sèvo ak lòt blesi grav nan sèvo. Tanpri gade seksyon Resous la sou paj Medsin Espòtif sou sitwèb NFHS la pou plis enfòmasyon sou kijan ou ka jwe yon wòl aktif epi patisipe nan kenbe elèv yo an sekirite, an sante ak aktif.

Komite Konsiltatif Medsin Espò NFHS la adapte kèk nan enfòmasyon sa yo apati materyèl CDC yo ki rele "Atansyon: Chòk nan sèvo nan espò lekòl segondè". Tanpri ale sou www.cdc.gov/ncipc/tbi/Coaches_Tool_Kit.htm pou plis enfòmasyon.

Revize epi Apwouve Avril 2019

Avril 2016

Avril 2013

Avril 2010

AVÉTISMAN – Deklarasyon Pozisyon ak Gid NFHS yo

NFHS la distribye deklarasyon pozisyon ak direktiv regilyèman pou ankouraje konsyantizasyon piblik sou sèten pwoblèm ki gen rapò ak sante ak sekirite. Enfòmasyon sa yo pa ni konplè ni nesèsman aplikab a tout sikonstans oswa moun epi yo pa ranplase konsiltasyon avèk pwofesyonèl swen sante ki apwopriye yo.

Lwa, kòd oswa kondisyon anviwònman yo ka enpòtan. Deklarasyon pozisyon oswa direktiv NFHS yo ta dwe konsidere ansanm ak lòt materyèl ki enpòtan lè w ap pran aksyon oswa planifye swen. NFHS la rezève dwa pou anile oswa modifiye nenpòt dokiman konsa nenpòt ki lè.