

## Concussion Recognition Tool

Työkalu helpottamaan aivotärähdysten tunnistamista lapsilla, nuorilla ja aikuisilla.

### Mikä Concussion Recognition Tool on?

Aivotärähdys on aivovamma. Concussion Recognition Tool 6 (CRT6) on työkalu, jonka tarkoitus on auttaa tunnistamaan aivotärähdysten mahdollisuus ja toimimaan näissä tilanteissa oikein. Työkalu on tarkoitettu sellaisten henkilöiden käyttöön, jotka eivät ole terveydenhuollon ammattilaisia. Työkalua ei ole suunniteltu aivotärähdysten lääketieteelliseen diagnosointiin.

### Tunnista ja poista urheilusta

#### Vaaran merkit: SOITA AMBULANSSI

Mikäli päähän tai vartaloon kohdistuneen iskun jälkeen on havaittavissa, tai urheilija valittaa, MITÄ TAHANSA seuraavista vaaran merkeistä, tulee urheilija välittömästi poistaa kentältä/pelistä/urheilusta ja toimittaa terveydenhuollon ammattilaisen kiireelliseen arvioon ja hoitoon:

- Kipu tai aristus niskassa
- Kohtausoireet tai kouristukset
- Näön menetys tai kaksoiskuvat
- Tajunnan menetys
- Sekavuus tai tajunnantason lasku (ei reagoi ärsykkeisiin odotetulla tavalla, uneliaisuus)
- Voimattomuus tai pistely/polte useammassa kuin yhdessä raajassa
- Toistuva oksentelu
- Voimakas tai lisääntyvä päänsärky
- Lisääntyvä levottomuus, aggressiivisuus tai sekavuus
- Näkyvät vammamuutokset pään muodossa

### Muista

- Noudata ensiavun perusperiaatteita: estä lisäonnettomuudet, tee hätäilmoitus, avaa ilmatiet, turvaa hengitys ja verenkierto. Arvioi, onko tajunnantaso alentunut, hidastuneisuutta tai vaikeuksia vastata kysymyksiin asianmukaisesti.
- Älä yritä siirtää loukkaantunutta urheilijaa (pois lukien ilmateiden turvaamiseen tarvittavat toimet), jos et ole saanut koulutusta kyseiseen toimintaan.
- Älä poista kypärää (jos käytössä) tai muutakaan varustetta.
- Oleta, että selkäydinvamma on mahdollinen aina päävammojen yhteydessä.
- Urheilija, jolla on entuudestaan tiedossa oleva fyysinen- tai kehityksellinen vamma, tulee aivotärähdystä epäiltäessä poistaa urheilusta vielä normaaliakin matalammalla kynnyksellä.

Tämä työkalu on nykyisessä muodossaan vapaasti kopioitavissa jaettavaksi yksilöille, joukkueille, ryhmille ja järjestöille. Ilman BMJ:n antamaa kirjallista suostumusta, työkalua ei saa muunnella (ml. sähköisten- ja käännösversioiden teko), eikä sitä saa liittää muihin tuotteisiin tai myydä kaupallisessa tarkoituksessa.

**Mikäli edellä mainittuja "Vaaran merkkejä" ei ilmene, edetään aivotärähdysten mahdollisuuden arvioinnissa seuraavasti:**

Aivotärähdystä tulee epäillä, mikäli päähän tai kehoon kohdistuneen iskun jälkeen urheilija vaikuttaa erilaiselta kuin yleensä. Seuraavista poikkeavuuksista mikä tahansa voi esiintyä yksittäisenä tai useampia poikkeavuuksia voi esiintyä samanaikaisesti: nähtävissä olevat viitteet aivotärähdyksestä, havaittavat poikkeavuudet ja oireet (e. huteruus, olemus tai päänsärky), aivot toiminnan heikentyminen (e. sekavuus) tai normaalista poikkeava käyttäytyminen.



# CRT6

## Concussion Recognition Tool

Työkalu helpottamaan aivotärähdyksen tunnistamista lapsilla, nuorilla ja aikuisilla



### 1: Nähtävissä olevat viitteet aivotärähdyksestä

Nähtävissä olevia aivotärähdykseen viittaavia merkkejä ovat:

- Tajunnan menetys tai reagoimattomuus
- Makaaminen liikkumattomana maassa.
- Ongelmia orientaatioissa tai sekavuutta, rajoittunut reagointi ärsykkeisiin tai tuijottaminen, kyvyttömyys vastata kysymyksiin asianmukaisesti
- Hämmennyt, tyhjä tai lasittunut katse
- Kohtausoireet tai kouristukset
- Hidastunut ylös nouseminen suoran tai epäsuoran päähän kohdistuneen iskun jälkeen
- Huojuminen seisossa / tasapaino-ongelmat tai kaatuilu / alentunut koordinaatiokyky / horjunta
- Kasvovamma

### 2: Aivotärähdykseen viittaavat oireet

| Oire                             | Muutokset tunnetiloissa                   |
|----------------------------------|-------------------------------------------|
| Päänsärky                        | Tavallista tunteellisempi                 |
| "Paineentunne päässä"            | Tavallista ärtyneempi                     |
| Tasapaino-ongelmat               | Surullisuus                               |
| Pahoinvointi tai oksentelu       | Hermotuneisuus tai ahdistuneisuus         |
| Uneliaisuus                      |                                           |
| Huimaus                          | Muutokset ajattelutoiminnassa             |
| Näön hämärtyminen                | Keskittymisvaikeudet                      |
| Valoherkkyys                     | Muistivaikeudet                           |
| Meluherkkyys                     | Tunne kuin kaikki tapahtuisi hidastettuna |
| Väsymys tai voimattomuuden tunne | Tunne kuin "kulkisi sumussa"              |
| "Ei tunnu normaalilta"           |                                           |
| Niskakipu                        |                                           |

**Muista:** oireet saattavat tulla esiin vasta minuuttien tai tuntien viiveellä vammasta.

### 3: Tietoisuus

(Muokkaa kysymyksiä tarvittaessa paremmin lajiin ja urheilijan ikään sopivaksi)

Vastaaminen väärin yhteenkin seuraavista kysymyksistä saattaa viitata aivotärähdykseen.

"Missä olemme tänään?"

"Mitä lajia olit harrastamassa?"

"Kuka teki tässä ottelussa viimeisimmän maalin?"

"Mitä joukkuetta vastaan pelasit viime viikolla / edellinen pelisi oli?"

"Voittiko joukkueesi edellisen pelinsä?"

**Urheilija, jolla epäillään aivotärähdystä, ON VÄLITTÖMÄSTI POISTETTAVA KENTÄLTÄ/PELISTÄ/URHEILUSTA. Vaikka hänen kaikki oireensa olisivat jo normalisoituneet, URHEILIJAA EI SAA PÄÄSTÄÄ TEKEMÄÄN MITÄÄN SELLAISTA (mukaan lukien URHEILU), MISSÄ HÄNELLÄ OLISI RISKI SAADA ISKU PÄÄHÄN, KAATUA TAI TÖRMÄTÄ, ennen kuin VAMMOIHIN PEREHTYNYT TERVEYDENHUOLLON AMMATILAINEN ON ARVIOINUT URHEILIJAN TILAN.**

Urheilija, jolla epäillään aivotärähdystä **EI SAA:**

- jäädä yksin heti vamman jälkeen (ainakaan ensimmäiseen 3 tuntiin). Oireiden pahentuessa hänet tulee toimittaa välittömästi lääketieteelliseen arvioon.
- lähteä yksin kotiin ilman mukana olevaa vastuun ottavaa aikuista.
- juoda alkoholia, käyttää muitakaan päihteitä tai lääkkeitä, joita hänen lääkäriinsä ei ole määrännyt käytettäväksi.
- ajaa moottoriajoneuvoja ennen kuin on saanut siihen terveydenhuollon ammattilaiselta luvan.