

GYERMEKKORI FEJSÉRÜLÉSEK UTÁNI VISSZATÉRÉS, REHABILITÁCIÓ

Szülőknek, pedagógusoknak

AGYRÁZKÓDÁS (enyhe koponyatrauma – MTBI – mild traumatic brain injury) megváltoztatja az agy működését.

Az agynak pihenésre van szüksége. Lépcsőzetes visszatérésre van szükség a tanulás és sport során.

A idegrendszer és a gyermek terhelését fokozatosan kell megkezdeni,
ha tünetek jelentkeznek vissza kell lépni és további pihenés javasolt.

További információ: www.canchild.ca

TÉNYEK AZ AGYRÁZKÓDÁSRÓL:

A legnagyobb rizikót jelenti, ha az agy gyógyulása előtt visszamegy játszani és újabb agyrázkódásod lesz!

AZ ELHÚZÓDÓ GYÓGYULÁS ESÉLYE NAGYOBB:

- többszörös agyrázkódás esetén
- korábban meglévő tanulási vagy magatartási problémák
- ha korábban migrén előfordult
- emlékezetkiesés, tompultság, szédülés esetén

Teljes tünetmentesség
15 napon belül: 25%
26 napon belül: 50%
45 napon belül: 75%
92 napon belül: 90%

PANASZ ESETÉN - ÜLJÖN A FENEKÉN HA MÁR PANASZMENTES - IRÁNY JÁTSZANI

Otthoni gondozás

Az agyrázkódást szenvedett gyermek teljes gyógyulása akár négy hétig is tarthat, de a legtöbb esetben néhány nap alatt elmúlnak a panaszok.

A első 24–48 órában történő PIHENÉS a legfontosabb.

A testmozgást, például sétát vagy az olvasást vagy a passzív képernyő nézést (például egy film nézése; nem Wii játék), fokozatosan lehet bevezetni, mindaddig, amíg gyermeke nem tapasztalja az agyrázkódás tüneteit.

Fokozatos visszatérés az iskolába

Csak akkor lépjen tovább a következő lépésre, ha gyermeke nem mutat agyrázkódás tüneteit. Ha gyermekének tünetei jelentkeznek, térjen vissza az előző lépéshez. Ha gyermeke nem tud továbblépni a következő lépésre anélkül, hogy tünetei lennének, vigye házi gyermekorvosához vagy gyermekneurológiai kivizsgálásra.

LÉPCSŐK:

1. Megszokott napi tevékenységek otthon. Kezdje el gyermekével a tipikus napi tevékenységeket, például olvasást vagy rövid sétát. Kezdje egyszerre 5-15 perccel, és fokozatosan építse fel.
2. Iskolai tevékenységek otthon
Oldja meg a házi feladatát, iskolai olvasását vagy más oktatási tevékenységeket végezzen otthon.
3. Vissza az iskolába részidőben
Lehet, hogy gyermekének rövidebb iskolai napokkal kell kezdeni, vagy a nap folyamán hosszabb a szüneteket igényelhet. Az iskolai vizsgákat, dolgozatokat, felelések készletetni kell.
4. Visszatérés az iskolába teljes munkaidőben
Fokozatosan növelje az iskolai tevékenységeket, mindaddig, amíg gyermeke el nem tűri a teljes napot.

Fokozatos visszatérés a sportba

A gyermekek és serdülők csak akkor indulhatnak vissza a sportba, amikor már sikeresen visszatértek az iskolába.

Várjon legalább 24 órát minden egyes lépésnél, és összesen legalább egy hetet a sérülés után, mielőtt gyermeke visszatér a normál játékhoz. Csak akkor lépjen tovább a következő lépésre, ha gyermeke nem mutat agyrázkódás tüneteit.

LÉPCSŐK:

1. A tünet korlátozott aktivitás. Egyszerű napi tevékenységek, amelyek nem provokálják a tüneteket.
2. Könnyű aerob testmozgás. Fokozatosan vezessen be a sétát, úszást vagy helyhez kötött kerékpározást lassú és közepes sebességgel. Ne engedje meg az ellenállással szembeni edzését ebben a szakaszban.
3. Sport-specifikus gyakorlat. Gyermeke kezdhet olyan tevékenységeket, mint futás, bemelegítő gyakorlatok és labdakészség gyakorlása (puha labdával). Ne engedélyezzen olyan tevékenységet, amely fej kontaktussal jár.
4. Érintkezés nélküli edzőgyakorlatok. Fokozatosan vezesse be nehezebb gyakorlatokat. Gyermeke kezdheti fokozatos edzést.
5. Indulhatnak a kontakt edzések. Ha szükségesnek látja újabb orvosi konzultációt követően vegyen részt a normál edzési tevékenységekben, küzdősport, full kontakt edzéseken.
6. Vissza a versenysporthoz. Gyermeke most a megszokott versenyaktivitással részt vehet a sportjában .

PIHENJEN és / vagy forduljon orvoshoz: hányás, fejfájás, ködös érzés, rossz közérzet, szédülés, egyensúlyi problémák fáradtság, álmoság, alvászavar, fény vagy a zaj érzékenysége, koncentrációs nehézség vagy emlékezés zavar, lassúreakcióidő könnyen ideges vagy szeszélyes, megváltozott a viselkedése.

Royal Children Hospital of Melburn ajánlása alapján



**MAGYAR
GYERMEKMENTŐ
ALAPÍTVÁNY**

www.mgya.org

Kövessék munkánkat
közösségi oldalainkon!

@gyermekmento



LEGYEN ÖN IS GYERMEKMENTŐ!



**18116533-1-42
KÖSZÖNJÜK!**

Magyar
Gyermekmentő
Alapítvány
főtámogatója

MASTERPLAST