

HERSENSCHUDDING – HOE ALS SCHEIDSRECHTER (NIET) TE HANDELEN

Herken direct wat er

In bijna iedere sport kan een deelnemer een hersenschudding oplopen. Door een ongelukkige botsing met een tegenstander, een keiharde bal tegen het hoofd, een woeste trap, een elleboogstoot, of een smak tegen de grond, de *boarding* of een lichtmast. Het kan gebeuren op alle niveaus en binnen alle leeftijdscategorieën. Het is dan, ook als scheidsrechter, belangrijk om te weten wat je te doen staat.

Dit artikel is gebaseerd op de tekst van een sticker die de hockeybond onlangs publiceerde voor teambegeleiders: 'Hersenschudding: herken direct wat er mis is!'. Hockey wordt gespeeld met een harde bal die niet zelden met hoge snelheid wordt verplaatst, soms ook door de lucht. De sticks kunnen ook hard aankomen en de harde ondergrond van het kunstgras garandeert geen zachte landing. Anders dan in het ijshockey dragen de spelers geen helm, afgezien van de keeper. Met andere woorden: hockey is een sport waarin zich hoofdblessures kunnen voordoen en dan is het van belang dat de teamleiding weet hoe hiermee moet worden omgegaan. Vandaar het initiatief van de KNHB om een protocol te ontwikkelen waarin staat wat je als coach wel of niet moet doen. Ook voor andere sporten is de informatie relevant. Het protocol werd opgesteld in samenwerking met de Hersenstichting Nederland, NOC*NSF, het Ministerie van VWS en de KNVB.

Niet alleen voor de mensen op de bank, maar ook voor scheidsrechters kan deze informatie nuttig



mis is

zijn. Bij de meeste sportwedstrijden is er immers geen 'professionele bank' aanwezig, maar drentelt er hooguit een goedwillende vader in de rol van coach langs de lijn. Bovendien kunnen sommige ouders en andere familieleden bij een ongeval nogal eens in de stress schieten en precies de verkeerde dingen doen. Als scheidsrechter heb je op zo'n moment de plicht om de betreffende sporter te beschermen, bijvoorbeeld door hem of haar niet te verplaatsen – zelfs als zou dat door langdurig tijdverlies kunnen leiden tot het staken van de wedstrijd. Het verkeerd omgaan met een hersenschudding kan tot levensgevaarlijke situaties leiden en brengt risico's met zich mee die bij het slachtoffer blijvende complicaties kunnen veroorzaken. Gebruik als scheidsrechter dus je hersens!

Het verkeerd omgaan met een hersenschudding kan tot levensgevaarlijke situaties leiden

HERKENNEN

Er zijn enige tekenen van een mogelijke hersenschudding, die je als scheidsrechter kunt herkennen:

- buiten bewustzijn raken (ook al is het maar heel even);
- verdoofd, suf of duizelig optreden;
- verward of ongewoon gedrag;
- traag in het beantwoorden van vragen;
- ongecoördineerde of onhandige bewegingen;
- vergeetachtigheid;
- onvoldoende op testen scores (zie verderop).

KLACHTEN

Ook de sporter zelf zal – indien niet buiten bewustzijn – veelal in staat zijn om spontaan of desgevraagd te vertellen hoe hij/zij zich voelt:

- verward/niet helder;
- misselijk;
- duizelig, slecht evenwicht;
- hoofdpijn;
- extra gevoelig voor licht of geluid.

TESTEN

Naast het waarnemen van de situatie en het aanhoren en observeren van het slachtoffer, kun je als scheidsrechter een aantal testen doen. Aan de hand van vragenlijstjes kun je de ernst van de situatie in kaart brengen. Het slachtoffer mag daarbij overigens een enkel foutje maken.

1. ORIËNTATIETEST

- bij welke club zijn we?
- in welke stad zijn we?
- hoe heet de tegenstander?
- in welke maand zitten we?
- welke dag is het?

2. GEHEUGENTEST

- wat is de stand in de wedstrijd?
- wat is je positie in het team?
- weet je wat er met je is gebeurd?
- herhaal de volgende drie woorden: geel, vlag, groen.

3. CONCENTRATIETEST

- noem de dagen van de week, van achteren naar voren, te beginnen met vandaag;
- herhaal de volgende nummers achterwaarts: 36 (dus 63) en 419 (914).

4. GEHEUGENCHECK

- kun je de drie woorden die je eerder moest herhalen nog eens in de goede volgorde zeggen (geel, vlag, groen)?

GRADATIES

Naar aanleiding van je waarnemingen, het aanhoren en observeren van het slachtoffer en de uitkomsten van de testen, kun je als scheidsrechter een beeld vormen van de ernst van de situatie. Soms is die zo ernstig dat het testen niet eens mogelijk of zinnig is. Er zijn drie gradaties en aan iedere graad is een actie gekoppeld.

GRAAD 1

De speler is niet buiten bewustzijn geraakt. Zolang de symptomen van een hersenschudding aanwezig zijn, blijft de speler aan de kant. Als die symptomen binnen een kwartier voorbij zijn, is een terugkeer in de wedstrijd mogelijk. Blijf de speler observeren en zoek af en toe contact. Laat bij twijfel de sporter niet meer spelen. Als de symptomen langer dan een kwartier hebben geduurd, moet je de sporter ook niet meer laten spelen.

GRAAD 2

De speler is buiten bewustzijn geraakt en binnen vijf minuten weer bijgekomen. Het geheugenverlies duurt niet langer dan een halfuur. De speler dient gewisseld te worden en moet naar de kleedkamer worden gebracht, alwaar hij onder observatie moet blijven totdat vervoer naar huis is geregeld. Aan graad 2 moet minimaal de huisarts te pas komen.

GRAAD 3

De speler is langer dan vijf minuten buiten bewustzijn en/of het geheugenverlies duurt langer dan een halfuur. Voor het vervoer naar het ziekenhuis moet een ambulance ingeschakeld worden.

AFWIKKELING

Wanneer er geen medicus of coach is die zich ter plaatste over het slachtoffer ontfermt, draag dan als scheidsrechter na afloop van de wedstrijd de zaak over aan een verantwoordelijke van het team of de vereniging. Deze persoon zal zorg dragen voor transport, verwijzing naar de huisarts of het ziekenhuis en communicatie met het thuisfront. Zorg ervoor dat je voor jezelf de kwestie afrondt.