

Faktaark hovedskader

Hvad er en hjernerystelse?

- En hjernerystelse er en forstyrrelse af hjernens funktion, for følge af et slag mod hovedet
- Symptomer kan være hovedpine, fysiske tegn som uro eller rastløshed, påvirket hjernefunktion fx synsforstyrrelser, sløvhed eller forvirring og/eller ændret adfærd fx emotionel
- Følgerne kan være alvorlige erhvervsmæssigt, socialt og mentalt
- Hvis en hjernerystelse ikke tilses og håndteres øjeblikkeligt, kan det lede til alvorlige eftervirkning

Kilde: DBU 2014

Hvordan håndteres hjernerystelse?

- Ved mistanke skal en spiller straks tages ud af spillet og vurderes af en læge (DBU's pjece 2014)
- DIF's anbefalinger, hvis nogen slår hovedet, er (2019-kampagne): BREMS (stop aktivitet) BEDØM (vurder symptomer) BESLUT (skal spilleren til læge/fysioterapeut)

2019 fokus og undersøgelser

- Fodboldspillere og risiko for at udvikle demens sammenlignet med resten af befolkningen: Glasgow University studie af hjernen på tidligere professionelle, citeret fx her <https://www.dr.dk/sporten/fodbold/ny-undersogelse-viser-hovedstoed-kan-give-demens>
- UEFA Concussion-kampagne 2019 med retningslinjer for at håndtering hovedskader målrettet dommere, hold, stab og spillere, <https://www.uefa.com/insideuefa/about-uefa/news/newsid=2625630.html>

Links til eksterne rapporter og anbefalinger

- DIF har i 2018 lanceret www.sportshjernerystelser.dk - på siden indgår links til generelle anbefalinger, herunder Morten Høgh "Hjernerystelse i sport", sportsmedicin 2017
e <https://www.dif.dk/da/hjernerystelser/spotindhold/diverse-s-artikler>
UEFA's kampagne oktober 2019 <https://www.uefa.com/insideuefa/about-uefa/news/newsid=2625630.html>



EN DEL AF
NOGET STØRRE

- Citat vedrørende børn og unge:
"..Parents of children who headed the ball in youth or high-school soccer should not fear that their children are destined to have cognitive decline or dementia later in life..",
'Soccer and Mortality – Good News and Bad News' Nov. 2019 af Robert A. Stern, Ph.D. in 'The New England Journal of Medicine', s. 1863.

Links til tidligere DBU-artikler

- <https://www.dbu.dk/nyheder/2019/oktober/hovedskader-i-fokus-hos-dbu-og-uefa/>
- <https://www.dbu.dk/nyheder/2018/april/brems-bedoem-beslut-hovedet-skal-du-bruge-hele-livet/>
- <https://www.dbu.dk/nyheder/2015/januar/dbu-saetter-fokus-paa-hjernerystelser/>

Særligt vedrørende børne- og ungdomsspillere

- Hovedstød er ikke farligt i sig selv, men for børn og unge er der dog særlige hensyn: Børne- og ungdomstrænere bør være opmærksomme på, at træning af hovedstød ikke bør begynde før efter 11-års alderen, ifølge DBU's anbefalinger.