

Concussion Recognition Tool 5 (CRT5)

دستورالعمل کاربردی مواجهه با ضربه به سر در فوتبال ، در کلیه سنین برای پیرایشگان



FIFA®



FEI

کانکاشن را شناسایی کنید و بازیکن را از زمین خارج کنید

ضربه به سر میتواند با عوارض شدید و کشنده ی مغزی همراه باشد. CRT5 را میتوان به عنوان ابزاری برای شناسایی موارد مشکوک کانکاشن مورد استفاده قرار داد. CRT5 برای تشخیص کانکاشن طراحی نشده است.

قدم اول : ارزیابی نشانه های خطر – آمبولانس را صدا کنید.

به دنبال هر آسیب به سر ، در صورت مشاهده ی هر کدام از علائم و نشانه های زیر ، بازیکن باید سریعاً و در امنیت کامل از زمین خارج شود. اگر نحوه ی انتقال بدون خطر بازیکن به خارج از زمین را آموزش ندیده اید و یا به یک پیرایشگر آموزش دیده دسترسی ندارید ، برای ارزیابی اورژانسی بازیکن ، به اورژانس اطلاع دهید.

درد یا تندرین گردنی	سر درد شدید یا رو به افزایش	بدتر شدن سطح هشیاری
دوبینی	تشنج	استفراغ
وجود ضعف یا سوزن سوزن شدن اندام ها	از دست دادن هشیاری	بیقراری ، تحریک پذیری یا جدل رو به افزایش

به یاد داشته باشد:

- همیشه در مواجهه با آسیب ها باید اصول اصلی کمک های اولیه (ارزیابی خطر ، پاسخ دهی ، راه هوایی ، گردش خون) رعایت شوند.
- اگر آموزش لازم برای خارج سازی وسایل و تجهیزات بازیکن را ندیده اید ، برای خارج سازی آنها هیچ تلاشی نکنید.
- ارزیابی وجود آسیب نخاعی ، از اساسی ترین قسمت های ارزیابی یک آسیب در زمین است.
- اگر آموزش لازم برای نحوه ی انتقال بازیکن را ندیده اید ، تلاش نکنید بازیکن را جابجا کنید. (جز در مواردی که برای آزاد سازی راه هوایی این موضوع لازم باشد)

در صورتیکه هیچ نشانه ی خطری وجود نداشت ، برای شناسایی وجود کانکاشن احتمالی ، مراحل زیر را انجام دهید:

قدم دوم : نشانه های قابل مشاهده

وجود برخی سرخ های زیر میتواند مطرح کننده ی بروز آسیب کانکاشن در بازیکن باشد:

- بازیکن بدون حرکت روی زمین بازی افتاده است.
- بعد از ضربه ی مستقیم یا غیر مستقیم به سر ، بازیکن به کندی از جای خود بلند میشود.
- بازیکن گیج یا ناآگاه است یا توانایی پاسخ دهی صحیح به سوالات را ندارد.
- نگاه بازیکن خالی و پوچ است.
- بازیکن اختلال تعادل و راه رفتن دارد ، دچار ناهماهنگی حرکتی است . حرکات کند و سخت انجام میشود.
- بعد از ضربه به سر ، دچار آسیب صورتی شده است.

قدم سوم : ارزیابی علائم

سر درد.	تاری دید.	احساساتی شدن	اختلال تمرکز
احساس فشار در سر	حساسیت به نور	تحریک پذیری	اختلال حافظه
اختلال تعادل	حساسیت به صدا	اضطراب یا عصبیت	احساس کند بودن
حالت تهوع یا استفراغ	گیجی	"احساس خوبی ندارد"	خواب آلودگی
خستگی یا کمبود انرژی	درد گردن	احساس توی مه بودن	

قدم چهارم : ارزیابی حافظه (در بازیکنان بالای ۱۲ سال)

- عدم توانایی پاسخ دهی صحیح به هر کدام از این سوالات میتواند مطرح کننده ی وجود کانکاشن باشد . این سوالات را میتوان با سوالات مرتبط تر جایگزین کرد.
- در حال حاضر کجا هستیم و محل برگزاری این مسابقه کجاست ؟
- هم اکنون نیمه ی چندم بازی است ؟
- چه کسی آخرین گل را به ثمر رساند؟
- هفته / بازی قبل برای کدام تیم بازی کردی ؟
- آیا تیم تو بازی قبل را برد؟

در مورد بازیکنانی که در آنها به کانکاشن مشکوک هستیم :

- نباید به تنهایی رها شوند (حداقل برای ۱-۲ ساعت اولیه بعد از آسیب).
- نباید از الکل استفاده کنند.
- نباید دارو استفاده کنند.
- نباید به تنهایی به خانه فرستاده شوند . حتما باید یک فرد بالغ آنها را همراهی کند.
- تا زمانیکه توسط یک پزشک به آنها اجازه داده نشود ، نباید وسایل نقلیه موتوری را برانند.

فرم CRT5 ، که بر اساس آخرین دستورالعمل گروه کانکاشن در ورزش و با حمایت فیفا تدوین (و در کمیته ی پزشکی فدراسیون فوتبال به زبان فارسی ترجمه) شده است را به جهت حفظ و ارتقای سلامت بازیکنان می توانید بدون کسب اجازه به هر میزان تکثیر کرده و در اختیار کلیه ی باشگاه ها ، بازیکنان ، مربیان و کلیه افراد دخیل در ورزش قرار دهید. هرگونه طراحی و تولید مجدد این فرم ، نیاز به کسب اجازه دارد. هیچ کس اجازه ی تغییر در این فرم را ندارد ، نمیتواند این فرم را تحت عنوان خود دوباره چاپ کند و یا برای مقاصد اقتصادی این فرم را به فروش برساند. تمامی این موارد با پیگرد قانونی همراه هستند.

هر بازیکن مشکوک به کانکاشن ، باید سریعاً از مسابقه یا تمرین بیرون آورده شود و تا زمانیکه از نظر پزشکی ارزیابی نشده است ، حق بازگشت به زمین را ندارد ، حتی اگر کلیه علائم وی رفع شده باشد.