Harsingskudding

Stille waters Diepe grond

Physio First
Treat | Prevent | Educate

15%

van rugbyspelers kry harsingskudding elke seisoen

Risikofaktore:

- Vorige harsingskudding • Swak nekstabiliteit
- Swak sportmangees • Vrees om plek in span te verloor
- Ouderdom - adolesente kry makliker harsingskudding en herstel stadiger

www.sportsconcussion.co.za

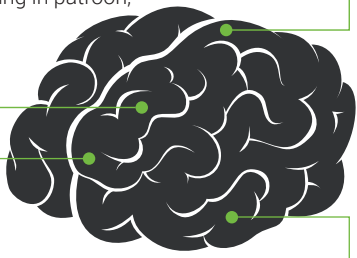
Feite

- Harsingskudding is 'n **funksionele versteuring** van breinfunksie – 'n relatiewe energie tekort ontstaan wat breinfunksie beïnvloed
- 'n Normale **MRI** beteken **nie** jy het nie harsingskudding nie
- Jy hoef nie jou **bewussyn** te verloor om harsingskudding te hê nie
- **Enige versteuring** aan breinfunksie is 'n indikasie van moontlike harsingskudding
- Herhaalde, onbehandelde harsingskudding kan **permanente breinskade** veroorsaak – hoërvlak breinfunksie bv. redenasievermoë word ingekort
- Jy kan harsingskudding kry weens impak op 'n **ander deel** van die liggaam – jou brein skud rond in jou kop weens die **sweepslag** effek
- Die **krag van die impak** is nie direk eweredig aan die graad van harsingskudding nie – 'n rotasietipe besering het 'n groter impak op die brein
- Die brein raak meer **sensitief** met **elke besering** – later kan 'n klein versteuring weer simptome uitlok

Tekens en Simptome

- **Sensories:** Hoofpyn, naar, duiselig
- **Kognitief:** Voel stadig, sukkel met konsentrasie en verminder reaksiespoed
- **Emosioneel:** Angstig, meer emosioneel
- **Fisies:** Balans probleme, geheue verlies
- **Gedrag:** geïrriteerd, aggressief
- **Slaapversteuring:** verandering in patroon, slaperig, kan nie slaap nie

Clin J Sport Med 2013



Basislyn Breinfunksietoetse

- Hulpmiddel om veilige terugkeer na sport te verseker
- Toets konsentrasievermoë, reaksiespoed en geheue
- Vergelyk appels met appels

www.cogstate.com

Vrae vir kognitiewe evaluasie

- Waar speel ons?
- Teen watter span?
- Watter helfte is dit?
- Wie het laaste punte aangeteken?
- Waar en teen wie het ons verlede week gespeel?
- Het ons gewen?

www.brainline.org

If in doubt, sit them out

Ria Sandenbergh - MPhysT Sportgeneeskunde

Physio First
Treat | Prevent | Educate

082 821 3646 / 012 754 2032

www.**physiofirst**.co.za

Aberdeenstr. 571, Elarduspark
Direk oorkant Laerskool Elarduspark

This content is for information and educational purposes only. PhysioFirst has attempted to provide recent and accurate information at the time of publication. PhysioFirst does not assume liability for the use of information contained on these pages. It also does not replace, nor should it be considered an alternative to medical consultation.

SPORT PHYSIOTHERAPY SOUTH AFRICA
The South African Society of Physiotherapy
SPORTS Concussion South Africa