تمرين إرتجاج المخ للمدربين

المقدمة

يخرج كل يوم في أمتنا مئات آلاف الشباب الرياضي الى الميادين وحلبات التزلج وقاعات الرياضة من أجل التدريب والمنافسة في مجموعة واسعة من الرياضات. ولا شك أن هذه الرياضات هي وسيلة رائعة للأولاد والمراهقين للبقاء في صحة جيدة كما هي وسيلة لهم ليتعلموا مهارات مهمة في القيادة وبناء فرق. ولكن إكتشف الباحثين في مجال الطب أن الرياضيين الشباب، وخاصةً الأولاد والمراهقين، غالباً لا يدركوا قدراتهم خاصةً عندما يكون لديهم إرتجاج في المخ.

قد يكون لإرتجاج المخ في الشباب تأثيرات طويلة الأمد على الصحة والذاكرة والتعلم وحتى البقاء على قيد الحياة. وقد أدى هذا الى محاولة جديدة لتحسين الوقاية والإدراك والتجاوب على الإرتجاج في المخ المتعلق بالرياضة.

وهنا يأتي دورك. فأنت مسؤول كمدرب للمساعدة في إدراك الحالات حيث من الممكن أن يكون اللاعب قد أُصيب بإرتجاج في المخ وسحبه الى خارج الملعب أو حلبة التزلج.

- أن جميع حالات إرتجاج المخ خطيرة
- من الممكن أن تحدث إرتجاجات المخ في *أي* نوع من الرياضة أو نشاط ترفيهي
- قد يساعد الإدراك والتجاوب مع حالات إرتجاج المخ عند حدوثها الى تفادي إصابات أخرى أو حتى *الموت*.

فهم إرتجاج المخ

إن إرتجاج المخ هو نوع من الإصابات في الدماغ (TBI) سببها صدمة أو ضربة أو هزة للرأس أو عن طريق ضربة الى الجسد تتسبب بتحرك سريع ذهاباً وإياباً الى الرأس والدماغ.

ويمكن لهذا التحرك السريع أن يجعل الدماغ يرتد أو حتى يدور في الجمجمة، ممدداً ومتلفاً خلايا المخ ومحدثاً تغييرات كيميائية في الدماغ.

وقد لا تعرف أن هذه التغييرات الكيميائية تجعل الدماغ أكثر عرضة للمزيد من الضرر. وفي خلال هذه الفترة من الضعف يكون الدماغ أكثر حساسية للإجهاد والأذى الى أن يتعافى تماماً.

على خلاف كسر في الذراع أو إصابات أخرى التي يمكنك أن تتحسسها بيدك أو تراها بصورة أشعة، لا يمكنك رؤية إرتجاج المخ. فهو اضطراب في كيفية عمل الدماغ. وهو ليس رضة في الدماغ. ولذلك من الطبيعي اللجوء الى الأشعة المقطعية أو التصوير بالرنين المغنطيسي لمعظم حالات الإرتجاج المخ.

أسباب إرتجاج المخ

- ضربة للرأس بسبب السقوط...
- هزة لجذع الأنسان بسبب إصطدام...
- ضربة للرأس من عصا أو كرة...

إرتجاج المخ يمكن أن يحدث من أي نوع من الإصطدام مثل الإصطدام مع لاعب آخر، أو عارضة المرمى، أو الأرض، أو أية عقبة أخرى. ويمكن أن يحدث إرتجاج المخ من دون ممارسة الرياضة، بدءاً من صدم الرأس على باب أو التعرض لحادث سيارة.

لا تنخدع! يمكن أن ما يبدو صدمة بسيطة للرأس أن يكون في الواقع خطير.

العواقب المحتملة من إرتجاج المخ

يختلف تأثير إرتجاج المخ بإختلاف الأشخاص. ففي حين أن معظم الرياضيين يتعافون من إرتجاج المخ بسرعة وبالكامل، البعض الآخر يعاني من أعراض تستمر تأثيرها لعدة أيام أو حتى أسابيع. ويمكن أن تستمر أعراض الإرتجاج الأكثر جدية لعدة أشهر أو حتى لفترة أطول.

من الخطر عدم إعطاء الدماغ الوقت الكافي للشفاء بعد إرتجاجه. فإن إرتجاج آخر يحدث قبل أن يسترد الدماغ عافيته كلياً – عادةً في غضون فترة زمنية قصيرة (ساعات، أو أيام، أو أسابيع) – قد يبطء شفاء الدماغ أو يزيد إحتمال مشاكل على المدى الطويل. وفي حالات نادرة، قد يؤدي تكرار الإرتجاج في المخ الى ورم أو تلف دائم في الدماغ أو حتى الى الموت.

نعم، وإن كانت نادرة، من الممكن أن يؤدي عدم التشخيص والإستجابة لإرتجاج المخ بالطريقة المناسبة والسريعة الى عاقبتين محتملتين وهما ضرر دائم في الدماغ أو حتى الموت.

وهذا هو السبب المهم للغاية الذي يُوجب عليك سحب الرياضي من اللعب إذا كنت تشك في أن لديه، أو لديها، إرتجاج في المخ.

هل تعلم؟

- تحدث معظم حالات إرتجاج المخ من دون فقدان للوعي.
- تزداد نسبة حدوث إرتجاج آخر لدى الرياضيين الذين تعرضوا سابقاً لإرتجاج المخ في أي وقت من حياتهم.
- إن الأولاد والمراهقين أكثر إحتمالاً من الكبار للتعرض لإرتجاج المخ وتستغرق مدة شفاءهم وقتاً أطول.

ما الذي يجب أن تنتبه اليه؟

أنت كمدرب تكون خط الدفاع الأول، دائماً على إستعداد للمساعدة عندما يبدو أن شيئاً ما ليس على ما يرام – حتى إذا كان اللاعب لا يدرك ذلك أو لا يريد أن يعترف بذلك.

تذكر أنك لا تستطيع أن ترى إرتجاج المخ كما ترى كسر في ذراع وليس هناك مؤشر معين يدل على إرتجاج المخ. ولذلك يتطلب إدراك وجود حالة إرتجاج المخ الإنتباه لعلامات وأعراض مختلفة.

من أجل إدراك حالة إرتجاج المخ، يجب أن تنتبه وتطلب من الآخرين الإبلاغ عن الحالتين التاليتن بين رياضييك:

1. صدمة أو ضربة أو هزة للرأس أو الجسد تتسبب بتحرك سريع ذهاباً وإياباً الى الرأس.

- و -

2. أي علامات أو أعراض لإرتجاج المخ كتغير في سلوك اللاعب، طريقة تفكيره أو الأداء البدني.

إحتفظ بقائمة العلامات والأعراض أدناه. فإن اللاعبين الذين يبدون أو يشكون **من واحد أو أكثر** من هذه العوارض، أو الذين يشكون بأنهم لا يشعرون على ما يُرام بعد تلقي صدمة أو ضربة أو هزة للرأس أو الجسد، قد يكون لديهم حالة إرتجاج المخ.

عادةً ما تظهر علامات وأعراض إرتجاج المخ خلال وقت قصير بعد حدوث الإصابة. ولكن قد لا يظهر مدى الإصابة الكاملة مباشرةً كما أن بعض الأعراض قد لا تظهر لعدة ساعات أو أيام. على سبيل المثال، في خلال الدقائق القليلة الأولى بعد الإصابة، قد يبدو اللاعب مذهولاً قليلاً أو مرتبكاً، ولكن بعد ساعة، قد لا يتذكر قدومه الى التدريب أو المباراة أو الحدث.

لذلك قيّم حال اللاعب ومن ثم قيّمها ثانيةً. تأكد أن أحداً يشرف على اللاعب لمدة ساعة أو إثنتين بعد أن تشك بحالة إرتجاج. تكلم مع أهل اللاعب لتنبههم للبحث عن هذه الأعراض في المنزل وعندما يرجع اللاعب الى المدرسة.

من المهم الحفاظ على قائمة علامات وأعراض إرتجاج المخ على الحافظة (كليب بورد) الخاصة بك وأن تستعلمها مكرراً عند فحص حال اللاعب الذي تشتبه أنه تعرض لإرتجاج المخ. يمكنك أن تطلب مواد " Heads Up" مجاناً من مراكز السيطرة على الأمراض (CDC) لتضعها على حافظتك (كليب بورد) خلال التمرين والمباراة كما يمكنك أن تعلقها في غرفة ملابس اللاعبين.

أعراض يلاحظها الطاقم التدريبي	أعراض يبلغ عنها اللاعب
يبدو مذهولاً أو مرتبكاً	صداع أو ضغط في الرأس
مرتبكاً مما يجب عليه فعله أو من موقعه في اللعب	الغثيان أو القيء
ينسى تعليمات	مشاكل في التوازن أو دوار
غير متأكد من المباراة أو النتيجة أو الخصم	الرؤية المزدوجة أو الغير واضحة
يتحرك بطريقة خرقاء	حساسية للضوء
يجيب على الأسئلة ببطء	حساسية للضوضاء
يفقد وعيه (حتى لفترة وجيزة)	الشعور بالبطء أو الإبهام أو الضبابية أو الدوار
يظهر تغيرات في المزاج أو السلوك أو الشخصية	مشاكل بالتركيز أو الذاكرة
لا يتذكر أشياء حدثت قبل أن يقع أو يتلقى الضربة	إرتباك
لا يتذكر أشياء حدثت بعد أن وقع أو تلقى الضربة	شعور اللاعب أنه ليس على ما يرام أو الشعور بإنحطاط

علامات الخطر

يجب أن تعتبر الوضع كحالة طوارئ طبية إذا إزدادت العلامات والأعراض سوءاً.

في حالات نادرة، قد تتشكل جلطة دم خطيرة في دماغ اللاعب الذي يعاني من إرتجاج المخ وقد تضغط هذه الجلطة على الجمجمة. إتصل على رقم 911 أو أنقل اللاعب الى قسم الطوارئ على الفور بعد تعرضه لصدمة أو ضربة أو هزة للرأس أو الجسد إذا أبدى واحد أو أكثر من علامات الخطر التالية:

- بؤبؤ عين أكبر من الآخر
- نعاس أو عدم القدرة على الإستيقاظ
- صداع يزداد سوءاً ولا يتوقف
- ضعف أو خدر أو إنخفاض في قدرة الإنسجام
- القيء أو الغثيان متكررين
- كلام هذيان
- نوبات أو تشنجات
- عدم القدرة على التعرف على الأشخاص أو على الأماكن
- زيادة في الإرتباك والأرق والإنفعال
- سلوك غير عادي
- فقدان الوعي (يجب أن يؤخذ على محمل الجد حتى إن كان قصيراً)

الدرس الثالث

عندما تشك في حالة إرتجاج في المخ

ليس بالأمر السهل أن يُسحب لاعب من منتصف التمرين أو المباراة أو حدث، خاصةً إذا كان اللاعب يقول أنه لا يوجد أي شيء غلط.

ولكن نعلم أن أولويتك القصوى هي المحافظة على سلامة رياضييك وإعدادهم للمستقبل – داخل وخارج ميدان اللعب.

لذلك نشجعك أن إتباع الخطوات التالية والتي هي أربعة أجزاء في خطة "CDC" أو مراكز السيطرة على الأمراض:

1. **إسحب الرياضي من اللعب.** إبحث عن علامات وأعراض إرتجاج المخ إذا تعرض الرياضي لصدمة أو ضربة للرأس أو الجسد. إسحب اللاعب في حال الشك في وضعه.
2. **تأكد أن يتم معاينة الرياضي من قبل أخصائي الرعاية الصحية من ذوي الخبرة في تقييم إرتجاج المخ.** لا تحاول أن تقدر شدة الإصابة بنفسك. لدى أخصائي الرعاية الصحية عدد من الأساليب يستخدمونها لتقييم حدة الإصابة. تستطيع أنت كمدرب أن تسجل المعلومات التالية لمساعدة أخصائي الرعاية الصحية في تقييم حال اللاعب بعد إصابته:
   - سبب الإصابة وقوة الضربة أو الصدمة للرأس أو الجسد
   - أي فقدان للوعي ومدته
   - أي فقدان للذاكرة مباشرةً بعد الإصابة
   - أي نوبة مباشرة بعد الإصابة
   - عدد حالات إرتجاج المخ في السابق (إن حدثت)
3. **أبلغ أهل أو أولياء أمر الرياضي عن إحتمال إرتجاج المخ وأعطهم قائمة مراكز السيطرة على الأمراض (CDC) بشأن إرتجاج المخ للأهل.** يمكن أن تساعد هذه القائمة الأهل على متابعة حال الرياضي في حال ظهرت علامات أو أعراض أو إشتدت سوءاً في المنزل أو حين العودة الى المدرسة.
4. **إمنع الرياضي من اللعب خلال يوم الإصابة وحتى يسمح له أخصائي الرعاية الصحية ذوي الخبرة في تقييم إرتجاج المخ بالعودة الى اللعب.** إن قرار السماح بالعودة الى اللعب في حال الشك بإرتجاج المخ قرار طبي.

تجاهل الصعاب في هذه الحالة لا يدل على قوة بل هو أمرٌ خطير

في بعض الأحيان، يعتقد الناس أن اللعب في حال الإصابة من علامات القوة والشجاعة. هذا الإعتقاد خاطئ كما يمكن أن يعرض الرياضي الشاب لخطر الإصابة الجدية.

لا تدع الآخرين – مشجعين، أو أهل أو زملاء – يضغطوا عليك أو على الرياضي المصاب لمواصلة اللعب. على الأغلب مرت عليك تجارب حيث بعض الرياضيين يدّعون أنهم على ما يرام أو أن بإستطاعتهم أن يتجاهلون الألم.

قل لهم أن الخروج من اللعب ليس من علامات الضعف وأن اللعب في حال إرتجاج المخ أمر خطير. لا تتردد في مشاركة هذه المعلومات مع الأهل وأنصار الفريق الآخر.

الدرس الرابع

لما أخذ إستراحة قصيرة؟

إن الراحة بعد الإصابة بإرتجاج المخ أمر بالغ الأهمية لأن الراحة تساعد الدماغ على التعافي.

هل تذكر خلايا الدماغ التي لا تعمل بشكل صحيح والتي تحدثنا عنها أعلاه؟ حسناً فإن هذه الخلايا بحاجة الى طاقة الجسد للشفاء. لذلك إذا أهدر الرياضي المصاب بإرتجاج المخ طاقته على ممارسة الرياضة أو لتسجيل هدف أو على أنشطة ترفيهية أخرى، فهذا يعني أن هناك طاقة أقل لمساعدة الدماغ على إصلاح نفسه.

لذلك تجاهل أعراض إرتجاج المخ ومحاولة تجاهل الألم كثيراً ما يجعل الأعراض أسوأ ويمكن أن يطيل مدة الشفاء، أحياناً لعدة أشهر. من الممكن أن تتسبب الأنشطة التي تنطوي على التعلم والتركيز، مثل الدراسة والعمل على الكمبيوتر أو ألعاب الفيديو، بظهور أعراض إرتجاج المخ مرة ثانية أو جعلها أسوأ.

يعود الأمر الى الجهات الطبية المختصة ما إذا كانت أعراض إرتجاج المخ لدى الرياضي تحسنت بشكل ملحوظ ومتى يُسمح للاعب أن يرجع ببطء وبالتدريج الى الأنشطة اليومية.

يجب مراقبة وإدارة الأنشطة الجسدية والفكرية – كالتركيز والتعلم – بعناية من قبل أخصائي الرعاية الصحية الى أن يعطوك أنت والرياضي الضوء الأخضر.

كن مستعداً في البداية لمقاومة اللاعب – فمن الممكن أن يشعر بإحباط أو حزن أو حتى غضب لأنه مجبر على البقاء خارج الأنشطة.

- تحدث معه في هذاالموضوع
- كن صريحاً حول مخاطر العودة المبكرة الى اللعب
- قدم دعمك وتشجيعك
- قل له أنه سيشعر أفضل مع مرور الأيام

العودة التدريجية لبرنامج الأنشطة

العودة الى الرياضة

يجب أن يعود الرياضي الى ممارسة الرياضة تحت إشراف الجهات الطبية المختصة. إشتغل يداً بيد مع المدرب الرياضي المعتمد لفريقك في حال توفر الفرصة.

هناك خمس خطوات تدريجية ينبغي عليك وعلى الجهات الصحية المختصة إتباعها لإعادة الرياضي الى اللعب بطريقة سليمة. تذكر أن هذه عملية تدريجية. لا يجوز إكمال هذه الخطوات في يوم واحد، بل يجب إكمالها خلال أيام أو أسابيع أو أشهر.

الخطوة الأولى: إبتدئ بتمارين رياضية خفيفة فقط من أجل زيادة معدل نبضات قلب الرياضي. هذا يعني خمس أو عشر دقائق من ركب الدراجة أو المشي أو الهرولة الخفيفة. لا ينبغي أن يكون هناك أي رفع أثقال أو قفز أو ركض في هذا الحين.

الخطوة الثانية: أضف أنشطة التي تزيد معدل نبضات قلب الرياضي وزد حركات محدودة للرأس والبدن. وهذا يشمل الهرولة بشكل معتدل، الركض لمدة قصيرة، الركب على الدراجة الثابتة بشكل معتدل، ورفع أثقال بشكل معتدل (لمدة أو وزن أقل من العادة).

الخطوة الثالثة: إرفع قليلاً درجة النشاط الرياضي ولكن من دون إحتكاك مع الآخرين. وهذا يشمل الركض، وركب الدراجة الثابتة بشكل كثيف، وبرنامج اللاعب الإعتيادي لرفع الأثقال، وتدريبات

خاصة بنوع الرياضة التي يمارسها اللاعب والتي لا تضمن الإحتكاك (على مستويات ثلاثة من الحركة)

الخطوة الرابعة إرجع اللاعب الى دورات التمرين، حتى إن كانت تشمل إحتكاك مناسب لهذه الرياضة.

الخطوة الخامسة إرجع اللاعب الى اللعب

كن على يقظة في خلال كل خطوة في حال عادت أي من الأعراض، بما في ذلك التفكير والتركيز الغير واضحين. يجب إبلاغ جهات الرعاية الطبية للرياضي عن أي إعراض. إذا ظهرت أية أعراض ثانية عند الرياضي أو تبينت أعراض أخرى جديدة عند زيادة الأنشطة، أوقف النشاط المتزايد واعتبر أن هذا دليل أن اللاعب يجهد نفسه / نفسها.

يستطيع الرياضي المباشرة ثانية في الخطوة الأولى بعد راحة إضافية وبعد أن تسمح له الجهات الطبية بذلك.

ينبغي أن يبدأ الرياضي بالخطوة التالية فقط إن لم يشعر بأعراض إرتجاج المخ عند الخطوة السابقة.

العودة الى الكتب

يتطلب دعم التلميذ الذي يتعافى من إرتجاج المخ منهاج تعاوني بين المدرسة وجهات الرعاية الصحية (بما فيه المدرب الرياضي المعتمد) والأهل والتلاميذ.

لا يستطيع هؤلاء تسهيل عملية العودة وتوفير وسائل الراحة للتلميذ إذا لزم الأمر وحسب بإستطاعتهم أيضاً أن يلاحظوا أية مشاكل مثل عدم القدرة على الإنتباه أو تذكر وتعلم معلومات جديدة أو سلوك متسرع أو غير لائق أو أعراض أخرى لإرتجاج المخ كالتعب أو الصداع.

قد يحتاج الطالب العائد الى المدرسة بعد إرتجاج المخ الى:

- أخذ قسط من الراحة عند الحاجة
- قضاء ساعات في المدرسة
- إعطاءه المزيد من الوقت لتقديم الإمتحانات أو لإكمال الفروض
- الحصول على مساعدة في الواجبات المدرسية
- قضاء وقت أقل أمام الكمبيوتر أو في القراءة أو الكتابة

يمكن التقليل من هذه المساعدة عندما تقل الأعراض عند الطالب.

تذكر

يؤثر إرتجاج المخ بطرق مختلفة مع إختلاف الأشخاص. في حين أن معظم الرياضيين الذين عانوا من إرتجاج المخ يتعافون سريعاً وكلياً، تستمر الأعراض لدى بعضهم لمدة أيام أو حتى أسابيع. وقد تستمر أعراض إرتجاج أكثر شدة لمدة أشهر أو حتى لمدة أطول.

الدرس الخامس

من خلال أخذ هذا التدريب – ومن خلال أخذ حالات إرتجاج المخ بجدية – قد أظهرت إخلاصك لرياضييك ولسلامتهم.

حان الوقت الآن لمشاركة ما تعلمته مع طاقم التدريب لفريقك، والفريق، والمدرسين، والمجتمع. الحصول على الدعم لإدراك إرتجاج المخ والمعاملة معه الآن سيساعدك لاحقاً عندما تضطر الى سحب لاعب لأنك تشك بحالة إرتجاج مخ.

إستعمل قائمة الإستعداد التالية كدليل لك خلال فترة ما قبل الموسم وخلال الموسم وفترة ما بعد الموسم.

قائمة الإستعداد لفترة ما قبل الموسم

- راجع طريقة التعامل مع إرتجاج المخ في إتحادك أو مدرستك أو مقاطعتك.
- يجب أن تضمن طريقة التعامل هذه بياناً بإلتزام المدرسة أو الإتحاد للسلامة، ووصفاً موجزاً لإرتجاج المخ، ومعلومات عن كيفية عودة الرياضي الى اللعب بطريقة سليمة. يجب أن يوقع الأهل والرياضيين على هذا البيان في بداية كل موسم رياضي.
- إحصل على تقييد ومشاركة المسؤولين الآخرين في المدرسة والإتحاد – كمدراء المدارس، والمدربين الرياضيين المعتمدين، والمدربين الآخرين، والممرضات في المدارس، وجمعيات

الأهل والمعلمين – من أجل ضمان وجود طريقة معاملة مع إرتجاج المخ قبل التمرين الأول.

حضّر خطة عمل لإرتجاج المخ

- حضّر خطة عمل قبل أن يبدأ الموسم من أجل ضمان أن حالات إرتجاج المخ تُكتشف بسرعة وتُعالج بشكل صحيح. بإمكانك إستعمال خطة العمل ل"Heads Up" المكونة من أربعة أجزاء في خطة العمل لإتحادك أو لمدرستك أو لمقاطعتك.

ثقف الرياضيين، والأهل، والمدربين الآخرين عن إرتجاج المخ

- خصص إجتماع للفريق للتحدث عن إرتجاج المخ وتكلم مع الرياضيين، والأهل، والمدربين الآخرين، والمسؤولين الآخرين في الإتحاد والمدرسة عن مخاطر إرتجاج المخ، والعواقب المحتملة لإرتجاج المخ، وتوقعاتك للعب الآمن.
- أعرض فيديو إرتجاج المخ الموجود على موقع مراكز السيطرة على الأمراض (CDC). ووزّع قائمة الحقائق للأهل والرياضيين في بداية الموسم ومن ثم إذا حدثت حالة إرتجاج مخ.
- ذكّر الرياضيين أن يُعلموا طاقم المدربين فوراً إذا شكّوا أنهم يعانون من إرتجاج المخ أو إذا كان واحد من زملائهم يعاني من ذلك.

راقب صحة رياضييك

- راجع أعراض وعلامات إرتجاج المخ واحتفظ بخطة "Heads Up" للعمل ذات الأربعة أجزاء معك خلال المباراة والتمرين. (إحتفظ بحافظة – كليب بورد – "Heads Up" معك وأكمل بطاقة الجيب أو الورقة اللاصقة للحافظة بالأعراض والعلامات والمعلومات في حال الطوارئ واحتفظ بها على متناول يدك).
- تأكد أن تسأل الرياضي إن كان تعرض لإرتجاج المخ من قبل، وكن مصراً على رياضييك أن يخضعوا لتقييم طبي وأن يكونوا في صحة جيدة للمشاركة.
- إكتشف قبل التدريب الأول إذا كانت مدرستك أو إتحادك يسمح بإجراء فحص عصبي قبل إبتداء الموسم. يساعد هذا الفحص على تقييم قدرة الدماغ (بما في ذلك القدرة على التعلم والتذكر، والقدرة على الإنتباه والتركيز، وسرعة الشخص بالتفكير وحل المسائل) ويمكن إستعماله خلال الموسم إذا تعرض الرياضي لإرتجاج المخ من أجل تقييم وقع الإصابة. حدد جانب الرعاية الصحية المناسب لإدارة هذا البرنامج.

قائمة الإستعداد خلال الموسم

كن مصرّاً أن السلامة في المرتبة الأولى

- علّم وذكّر لاعبيك بطرق اللعب السليمة. شجعهم على إتباع قواعد اللعب، وممارسة الروح الرياضية في جميع الأوقات، وعلى إرتداء معدات الوقاية المناسبة بإستمرار (التي تناسب بالشكل الصحيح وذات صيانة جيدة والملبوسة بشكل صحيح).

علّم رياضييك أن اللعب في حال إرتجاج المخ ليس تصرف ذكي

- ذكّر رياضييك وكل من له تأثير عليهم – الزملاء، والمشجعين، والأهل، والطلاب الآخرين – بأن اللعب في حال إرتجاج المخ أمر خطير.

إعمل بشكل وثيق مع الإتحادات الأخرى ومسؤولين المدرسة

- تأكد أن الموظفين المناسبين موجودون لتقييم الإصابات وإحالة اللاعب للمزيد من الرعاية الطبية.
- إستخدم المدربين الرياضيين المعتمدين والممرضات في المدارس والمسؤولين المناسبين في المدراس والإتحادات من أجل مراقبة أية تغيرات في سلوك الرياضي أو أعماله المدرسية التي تدل على إرتجاج المخ. أطلب منهم أن يقدموا تقريراً بحالات إرتجاج المخ التي حدثت خلال الموسم. وهذا سوف يساعد على مراقبة الرياضيين المصابين والذين يشاركون في مختلف الرياضات على مدار السنة.

قائمة الإستعداد بعد إنتهاء الموسم

إحتفظ بسجل لحالات إرتجاج المخ

- راجع حالات الإصابات التي حدثت خلال الموسم مع المدرب الرياضي المعتمد، والممرضات في المدارس، والمسؤولين في المدرسة أو الإتحاد. ناقش معهم الحاجة لإدخال تحسينات على الوقاية والتجاوب مع حالات إرتجاج المخ.

راجع طريقة تعاملك وخطة عملك لحالات إرتجاج المخ

- راجع الحاجة لإدخال تحسينات على طريقة تعاملك وخطة عملك لحالات إرتجاج المخ مع جهات الرعاية الطبية المناسبة والمسؤولين من المدرسة والإتحاد، خاصةً على ضوء المعلومات في سجل الإصابات.

الخلاصة

نأمل من خلال هذه الوحدة أنك تفهم وتقدر أكثر تأثير إرتجاج المخ من الحوادث الرياضية على الرياضيين الشباب. إذا نحن المدربين وأولياء الأمر فهمنا هذا التأثير بشكل أفضل، وركزنا أكثر على إدراكها، وشددنا عزمنا على سحب الرياضيين في حال الشك بإصابة إرتجاج المخ، نكون قد قطعنا شوطاً طويلاً نحو الحد من تأثير هذه الإصابة الشائعة جداً.

تذكر دائما – عند الشك، إسحب اللاعب!!

للمزيد من المعلومات عن إرتجاج المخ أو لطلب مواد تعليمية مجانية عن إرتجاج المخ، إتصل بمراكز السيطرة على الأمراض (CDC) على الرقم 1-800-CDC-INFO أو زور موقع www.cdc.gov/concussion.