HERSENSCHUDDING

Na een kopduel, of botsing met de tegenstander kan het voorkomen dat je een hersenschudding oploopt. Voetballen met een hersenschudding is zeer riskant en moet voorkomen worden. De KNVB geeft advies over de behandeling en herstel van een hersenschudding.

Wat is een hersenschudding?

Een hersenschudding ontstaat door een klap of stoot waardoor de hersenen een korte, snelle beweging maken en de hersencellen tijdelijk minder goed werken. In het voetbal ontstaat een hersenschudding bijvoorbeeld door een botsing met een tegenstander, als de hoofden tegen elkaar komen tijdens een kopduel, na een val op de grond met het hoofd, door een klap of elleboog of als er onverwacht een bal tegen het hoofd geschoten wordt. Het zijn allemaal momenten, waarbij je de klap niet snel genoeg aan ziet komen en daardoor niet goed kunt reageren door de nekspieren aan te spannen.

Het is van groot belang je goed te laten begeleiden tijdens het herstel van een hersenschudding

Door de klap kunnen verschillende functies in de hersenen verstoord raken en ontstaan diverse soorten klachten. Deze klachten kunnen direct merkbaar zijn, maar ook later optreden in de eerste uren of zelfs dagen na de hersenschudding.

Een groot deel van de sporters (85%) is binnen tien dagen weer volledig hersteld van de klachten. Ongeveer 15% van de sporters heeft langer nodig om te herstellen. Soms kunnen klachten maanden aanwezig blijven. Een hersenschudding moet je serieus nemen en het is van groot belang je goed te laten begeleiden tijdens het herstel.

Hoe herken je een hersenschudding?

Klachten die veel voorkomen bij een hersenschudding zijn hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, een gestoord geheugen, moeite met kijken en gevoeligheid voor licht en geluid. Als deze klachten ontstaan na een klap of botsing, dan is vrijwel zeker sprake een hersenschudding. Als iemand buiten bewustzijn is geweest, ook al was het maar een paar seconden, dan is er zeker sprake van een hersenschudding en moet de speler direct van het veld af. Het is belangrijk om te weten dat je ook een hersenschudding kunt hebben zonder dat je het bewustzijn hebt verloren.

Bron: KNVB november 2021

Vragen die je kunt stellen om te testen of de speler nog goed reageert, zijn bijvoorbeeld: *Tegen welke club spelen we? Welke dag is het vandaag? Wat zijn de dagen van de week van achteren naar voren? Wat is de stand? Op welke positie speel je?*

Welke factoren spelen een rol bij een hersenschudding?

Bij onzekerheid of een speler een hersenschudding heeft, moet de speler altijd worden gewisseld

Er is nog veel onbekend over het ontstaan van een hersenschudding. Niet elke klap tegen het hoofd levert een hersenschudding op. Vrouwen hebben een 2-3 keer grotere kans een hersenschudding op te lopen dan mannen. Dat kan te maken hebben met de ruimere beweeglijkheid van de nek, of met de minder aanwezige spierkracht om de nek te stabiliseren, maar zeker is dat niet.

Verder neemt de kans op herhaling toe als je weer begint met voetballen voordat je hersteld bent. Kinderen hebben meer hersteltijd nodig dan volwassenen. Het brein is nog volop in ontwikkeling en dat maakt het ook kwetsbaarder. Dit geldt tot rond de leeftijd van 18 jaar.

Wat te doen bij een hersenschudding?

De ernst van een hersenschudding verschilt. De Hoofdletsel App is te gebruiken om een inschatting te maken van de ernst. Lees deze app wel vooraf door. Bij twijfel direct contact opnemen met de huisarts of bel 112.

Bij onzekerheid of een speler een hersenschudding heeft, moet de speler altijd worden gewisseld. Als een speler nog in dezelfde wedstrijd of training een nieuwe hersenschudding oploopt, dan bestaat er een verhoogd risico op zeer ernstige en langdurige klachten en zelfs op een levensbedreigende situatie. Daarom moeten jeugdspelers bij de geringste verdenking op een hersenschudding altijd direct stoppen tijdens een voetbalwedstrijd.

Hervat het sporten niet zolang er nog klachten aanwezig zijn

Laat een speler nooit zelf beslissen of doorspelen mogelijk is; kenmerk van een hersenschudding is juist dat je de eigen situatie niet goed in kunt schatten.

Bron: KNVB november 2021

Wanneer kan de speler weer gaan trainen en voetballen?

Voor volwassenen is het advies om tenminste een week klachtenvrij te zijn, voordat er weer gevoetbald wordt. Voor kinderen is dat tenminste twee weken.

Hervat het sporten niet zolang er nog klachten aanwezig zijn (niet alleen lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, maar ook moeite met concentreren of iets onthouden).

Zodra de klachten verdwenen zijn, kan het voetbal weer worden opgebouwd. Kijk eerst hoe de reactie is op lichte inspanning, bijvoorbeeld rustig hardlopen of fietsen. Gaat dit goed, dan is de volgende stap meedoen met oefeningen zonder lichaamscontact, die moeilijker zijn en meer van de hersenen vragen, zoals een pass- en trapvorm. Soms komen klachten zoals duizeligheid en concentratieproblemen dan terug. Als dat zo is, doe dan een stapje terug en wacht een week om het opnieuw te proberen. Kop-oefeningen, partijvormen en wedstrijden pas weer invoeren, als zonder problemen alle andere trainingsvormen mogelijk zijn, zonder dat er klachten ontstaan.

Na het oplopen van een hersenschudding is het altijd aan te raden het herstel te bespreken met de huisarts. Laat bij jeugdspelers de beoordeling altijd aan een arts over.

Deze informatie is algemeen van aard. Voor een individueel advies is het raadplegen van een sportfysiotherapeut of (sport)arts noodzakelijk.

Bron: KNVB november 2021