

5.2.4 Medicinsk information till spelare/ledare

1. Vid infektion.

Avstå från fysisk aktivitet och ta det lugnt

* Vid morgonfeber 38 grader eller mer. Kom ihåg att kroppstemperaturen kan vara förhöjd under ganska lång tid efter ett träningspass eller match.

* Vid temperaturstegring 0,5 - 1 grad i kombination med allmänna sjukdomssymtom – allmän sjukdomskänsla, muskelsmärta, muskelömheter, diffus leddsmärta, huvudvärk.

* Vid plötsligt påkommen allmän sjukdomskänsla med symtom enligt ovan, även om kroppstemperaturen är normal.

* Vid halsont som enda symtom, bör försiktighet iakttagas tills förbättring sker.

Rekommendationen är att vila minst en feberfri/symtomfri dag och därefter återuppta träningen gradvis under det att ”man lyssnar på kroppen”. Räkna med att det i vid en komplikationsfri infektion behövs ca 3 ggr febertiden, innan man är uppe i samma ”form” som före infektionen

2. Vid hjärnskakning

* Vid varje hjärnskakning ska du omedelbart avbryta pågående aktivitet. Detta gäller även vid vad som kan uppfattas som lättare våld mot huvudet – s.k. stjärnsmäll (”Bell ringer”).

* Någon ledare följer dig till omklädningsrummet för observation.

* Är förloppet komplikationsfritt kan Du resa hem men Du skall inte lämnas ensam under åtminstone de första 12 timmarna.

* Det är tillåtet att vid värk ta någon form av smärtstillande medicin . OBS! Dopingrisk.

* Om Du har varit medvetslös eller har en längre minneslucka bör du söka till närmaste akutmottagning.

Så länge Du har några som helst symptom från hjärnskakningen är den grundläggande behandlingen total ”hjärnvila”. Detta innebär att vilan ska vara både fysisk och psykisk. Man ska avstå från aktiviteter som dataspel, tv-tittande, musiklyssnande eller liknande till dess att symptomen borta. Skolelever/studenter rekommenderas stanna hemma från skolan och undvika läsläsning.

Rehabiliteringen ska följa ett schema med en stegvis ökad belastning av hjärnan – enligt den s.k. ”Hjärntrappan” – se separat avsnitt i denna flik.