

OHJEISTUS PÄÄHÄN KOHDISTUNEEN ISKUN SAANEEN OTTELIJAN VALMENTAJILLE, HUOLTAJILLE SEKÄ OMAISILLE



SUOMEN TAEKWONDOLIITTO RY
THE FINNISH TAEKWONDO FEDERATION

Laatinut:

Catarina Virta
fysioterapeutti, palveluohjaaja

Tarkistanut:

Olli Tenovuo
dosentti, neurologian erikoislääkäri
TYKS

Ritva Hänninen
kliininen neuropsykologi, PsL
K-Sshp



MIKÄ ON AIVOVAMMA?

Kontaktilajeissa ottelijoilla on riski saada päähän kohdistunut isku. Päähen kohdistunut isku voi aiheuttaa jonkin asteisen aivovamman. Aivovamma syntyy ulkoisen, mekaanisen voiman aiheuttamasta vauriosta aivokudokseen.

Aivovammat jaotellaan yleisesti kontaktivammoihin ja liikevammoihin. Kontaktivammassa energia siirtyy kalloon ja siitä aivokudokseen suoran iskun seurauksena (esim. Taekwondopotkun osuman yhteydessä). Epäsuora kontaktivamma saattaa syntyä vastasysäysvauriona aivojen vastakkaiselle puolelle (esimerkiksi kaatuminen). Liikevammoissa vamma syntyy aivoihin kiihtyvyyden tai hidastuvuuden seurauksena, jolloin aivokudos saattaa esimerkiksi venettyä.

Urheilussa suurin aivovammariski on kontaktilajeissa, joihin taekwondokin on luokiteltavissa. Urheilussa syntyvät aivovammat ovat yleisimmin luokitukseltaan hyvin lieviä aivovammoja, joita saatetaan kutsua aivotärähdyksiksi. Vammautunut henkilö toipuu yleensä vammasta täysin. Kuitenkin pieni osa syntyneistä aivovammoista saattaa olla luokiteltavissa vakaviksi aivovammoiksi.

Muista, että ns. "aivotärähdys" on AINA jonkin asteinen aivovamma, joka saattaa syntyä esimerkiksi päähän kohdistuneen potkun seurauksena.

Seuraavien ohjeiden noudattaminen on tärkeitä mahdollisten aivovammasta aiheutuvien jälkiseurausten minimoimiseksi.



AIVOVAMMAN OIREET

Aivovamman oireet saattavat olla tapauskohtaisesti hyvin vaihtelevia, mutta tyypillisimpiä lievien aivovammojen oireita ovat lyhytaikainen tajuttomuus, päänsärky, huimaus, pahoinvointi, hetkellinen muistiaukko ja näköhäiriöt.

Osa oireista on havainnoitavissa ulkopuolisen henkilön silmin. Oireet, joita ulkopuolisten henkilöiden tulee havainnoida, mikäli ottelija on saanut päähän kohdistuneen iskun:

- Tajunnan menetys
- Muistin menetys
- Pahoinvointi
- Käytöksen muuttuminen
- Viipyilevä puhe
- Epäselvä puhe
- Tasapaino-ongelmat
- Tuijottava/ lasittunut katse
- Tunteiden hallinnan ongelmat (ärtymys, itkuisuus, nauruherkkyys)

Osa oireista on vaikeasti havainnoitavissa. Oireet, joita ulkopuolisten henkilöiden tulee kysellä ottelijalta, mikäli ottelija on saanut päähän kohdistuneen iskun:

- Näköhäiriöt / kaksoiskuvat
- Sekavuus
- Väärät muistikuvat
- Ajan- ja paikantajun häiriöt
- Huimaus
- Unihäiriöt, erityisesti poikkeava uneliaisuus ja väsymys
- Usvainen, sumuinen olo
- Päänsärky
- Keskittymishäiriöt
- Valoherkkyys, ääniherkkyys



MITEN TOIMITAAN TYRMÄYSTILANTEESSA JA SEN JÄLKEEN.

Mikäli ottelija tulee tyrmätyksi ja menee tajuttomaksi:

- Varmista että ottelija hengittää normaalisti, eikä hengitystiet ole tukossa.
- Varmista että ottelijan sydän lyö normaalisti.
- Jos epäillään niskavammaa, ottelijan päätä, niskaa ja selkärankaa on vältettävä liikuttamasta.
- Ensiapuhenkilökunta on kutsuttava paikalle välittömästi.

Jos ottelijalla epäillään oireiden perusteella aivovammaa:

- Ottelijaa ei saa päästää ottelemaan enää samana päivänä
- Ottelijaa on tarkkailtava seuraavat 3 – 4 tuntia jatkuvasti
- Jos ottelija tila huononee tai ei normalisoidu muutamassa minuutissa, niin välittömästi lääkäriin

Jos oireet kestävät alle 15 minuuttia, eikä niitä ilmene seuraavan kuuden tunnin aikana, urheilurajoituksia ei tarvita (edellyttäen ettei oireita ilmene myöhemminkään esimerkiksi urheilun yhteydessä).

Jos oireet kestävät yli 15 minuuttia, niin urheilusta on pidettävä vähintään yhden viikon tauko.

Osa oireista saattaa ilmaantua 24 - 48 tunnin kuluessa päähän kohdistuneesta iskusta. Ottelijaa ei koskaan saa jättää tänä aikana yksin ja ottelija toimitettava lääkärin hoitoon välittömästi jos:

- ottelijalla on päänsärkyä, joka pahenee jatkuvasti
- ottelija on uninen, ja häntä on tavallista vaikeampi saada hereille
- ottelija ei tunnista ihmisiä, eikä paikkoja
- ottelija oksentelee jatkuvasti
- ottelija alkaa käyttäytyä omituisesti tai sekavasti
- ottelijalla on kohtauksenomaisia pakkoliikkeitä
- ottelijan raajat menevät voimattomiksi tai tunnottomiksi
- ottelija puheet muuttuvat sekaviksi

MUISTA! Parempi ottaa varman päälle. Ottelija on toimitettava lääkäriin epäiltäessä aivovammaa.



OTTELIJAN PALUU LIIKUNTAAN AIVOVAMMAN JÄLKEEN

Ottelijan aivovamman jälkeinen liikunta aloitetaan portaittain. Liikunta aloitetaan vasta ottelijan ollessa normaalissa arkielämässä täysin oireeton. Aivot tarvitsevat toipumiseen runsaasti energiaa ja oireisto voi pitkittyä tai jopa jäädä pysyväksi jos aivojen kuormitus aloitetaan liian varhain. Jokainen porras kestää **vähintään 24 tuntia** ja seuraavalle portaalle voi siirtyä vasta kun edellisellä portaalla ollessaan urheilija on oireeton.

Porras 1.	Tauko kaikesta harjoittelusta ja kilpailemisesta.
Porras 2.	Kevyt liikunta (esim. kevyt hölkkä)
Porras 3.	Lajinomainen harjoitus
Porras 4.	Harjoitus ilman kontaktia
Porras 5.	Normaali harjoitus lääkärintarkastuksen jälkeen
Porras 6.	Peli, ottelu tai kilpailusuoritus

Aivojen toipuminen vammasta ei perustu varsinaiseen paranemiseen, vaan lähinnä aivojen kykyyn kompensoida tapahtunut vaurio. Tämän takia toistuvat aivovammat ovat erityisen haitallisia, sillä uuden vamman sattuessa aivoilla ei enää ole jäljellä normaalia kykyä vamman kompensoimiseen, kun sitä on jo jouduttu käyttämään aiemmasta vammasta toipumiseen. Uuden vamman vakavuus saattaa olla aiempaa vammaa selvästi lievempi, mutta yhdessä aiemman vamman kanssa lopputuloksena saattaa olla pysyvä elämää rajoittava oireisto.

Aivovamman saanut henkilö saattaa vaikuttaa alkuun lähes oireettomalta, todellisen oirekuvan selvittäessä vasta viikkojen – kuukausien kuluessa. Tavallista on myös, että urheilija kieltää oireitaan tai ei itse alkuun tunnista niitä. Aivovamman mahdollisimman varhainen ja tarkka diagnoosi on tärkeätä myös urheilijan vakuutusurvan kannalta. Urheilijan tapaturmaturva sisältää yleensä korvauksen urheillessa saadun vamman aiheuttamasta sairaanhoidosta, työkyvyttömyydestä, kuntoutuksesta ja pysyvästä yleisestä haitasta. Tapaturmaturva jatkuu vähintään 10 vuotta vammautumisen jälkeen. Tästä syystä, mikäli oireet viittaavat vain lievänkin aivovamman mahdollisuuteen, on lääkärillä käynti päähän kohdistuneen iskun jälkeen suositeltavaa.