

# Algemene richtlijnen voor sporthervatting na een hersenschudding

Na een hersenschudding moet **sporthervatting** verantwoord en gradueel gebeuren!  
**De sporter moet voorafgaand aan de sporthervatting door een arts onderzocht worden; het advies van de behandelende arts heeft daarbij altijd voorrang op de onderstaande algemene richtlijnen. Een individuele afstelling is altijd aan de orde.**

## Duur herstelperiode tot onbegrensd sporten of wedstrijdherhvatting

- Een minimum van 24 uur rust dient in elk geval op de hoofdimpact te volgen.
- Daarna dient de herstelperiode en het sporthervattingsprogramma individueel te worden afgesteld door de behandelende arts; dit verloopt voor elke sporter immers anders waardoor er geen standaardtermijn of aanpak kan worden gehanteerd.
- Deze herstelduur duurt minimum 2 weken voor alle sporten zonder contact.
- Voor alle sporten met contact duurt deze minimum 4 weken omwille van de verhoogde kans op herhaalde impact op het hoofd.

## Controle op herstelperiode

De registratie van elke lopende herstelperiode na een hersenschudding moet gelinkt zijn aan (het proces van) wedstrijdregistratie zodat wedstrijddeelname voor afloop van deze herstelperiode niet mogelijk is.

## Sporthervattingsprotocol

Sporthervatting moet altijd gradueel gebeuren, met het zesdelige gefaseerde sporthervattingsprotocol als uitgangspunt. Open en eerlijke communicatie tussen sporter, trainer en (para)medische omkadering staat hierbij centraal.

## Medische keuring

Elke sporter moet voor eventuele wedstrijdherhvatting opnieuw medisch gekeurd worden door een arts.

## Herstelperiode van minimum 2 of 4 weken



# Heeft een impact op het hoofd ook mentale gevolgen?

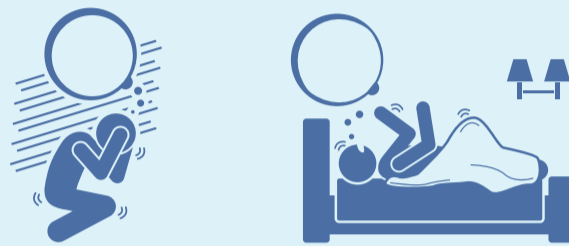


Een hoofdimpact kan ernstige lichamelijke gevolgen hebben, dat weten we allemaal. Maar wist je dat de impact ook psychologisch kan nazinderen, en dat ongeacht de ernst van de impact op het hoofd? Dat is niet abnormaal. Merk je dat je normaal functioneren en leveren van sportprestaties gehinderd wordt? Bespreek dit met jouw sportbegeleider(s).

## Zijn onderstaande situaties herkenbaar?



Je vermijdt om aan het voorval te denken of om erover te praten



Je herbeleeft, ongewild, het voorval (flashbacks, dromen)



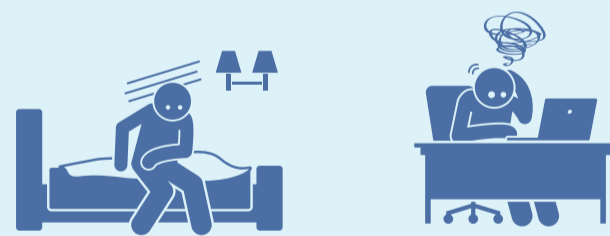
Je vermijdt (of blokkeert in) situaties die je met het voorval associeert



Bepaalde situaties triggeren je, je wordt overspoeld door sterke emoties en negatieve gedachten



Je voelt je prikkelbaar, bent snel geïrriteerd en alerter



Je slaapt niet goed, hebt moeite om je te concentreren

Zijn meerdere situaties herkenbaar én beïnvloedt dit jouw algemeen functioneren, het deelnemen aan trainingen of wedstrijden? Dan kamp je mogelijks met posttraumatische stress. Bespreek dit met je sportbegeleider(s).

Weet dat je ook terecht kan bij een (sport)arts, (sport)psycholoog, ... om de mentale gevolgen na een hoofdimpact te bespreken en samen aan te pakken.