

Guia de Concussão para Atletas



O que é uma concussão?

Uma concussão é uma lesão cerebral que não pode ser vista em radiografias de rotina, tomografia computadorizada ou ressonância magnética. Afeta a maneira como você pensa e lembra das coisas e pode causar uma variedade de sintomas.

Quais são os sinais e sintomas de uma concussão?

Você não precisa ser nocauteado (perder a consciência) para ter uma concussão. Você pode sentir um ou mais dos seguintes sintomas:

Problemas de pensamento	O que você pode sentir	Outros problemas
<ul style="list-style-type: none">· Não sabe hora, data, local, período do jogo, time adversário, placar do jogo· Confusão geral· Não consegue se lembrar de coisas que aconteceram antes e depois da lesão· Perda de consciência	<ul style="list-style-type: none">· Dor de cabeça· Tonturas· Atordoado· Vendo estrelas, luzes piscando· Zumbidos nos ouvidos· Sonolência· Perda de visão· Ter visão dupla ou embaçada· Dor de estômago ou náusea	<ul style="list-style-type: none">· Má coordenação ou equilíbrio· Olhar vazio/olhos vidrados· Vômitos· Fala arrastada· Lento para responder perguntas ou seguir as instruções· Facilmente distraído· Falta de concentração· Emoções estranhas ou inadequadas (ou seja, rir, chorar, ficar bravo facilmente)· Não conseguir manter o ritmo de jogo

Obtenha ajuda médica imediatamente se tiver algum sintoma de “bandeira vermelha” como dor no pescoço, vômitos repetidos, confusão crescente, convulsões e fraqueza ou formigamento nos braços ou pernas. Estes podem ser sinais de uma lesão mais grave.

O que causa uma concussão?

Qualquer golpe na cabeça, rosto ou pescoço, ou um golpe no corpo que cause um movimento brusco da cabeça pode causar uma concussão (por exemplo, um tackle brusco sem impacto na cabeça).

O que devo fazer se achar que posso ter uma concussão?

Você deve parar de jogar imediatamente.

Continuar a jogar aumenta o risco de sintomas de concussão mais graves e duradouros, bem como aumenta o risco de outras lesões.

Diga a um treinador, pai, oficial ou outra pessoa responsável que você está preocupado com a possibilidade de uma concussão. Você não deve ser deixado sozinho e deve ser visto por um médico o mais rápido possível naquele dia. Você não deve dirigir.

Se você perder a consciência, uma ambulância deve ser chamada para levá-lo imediatamente a um hospital.

Não volte a jogar no mesmo dia.

O que devo fazer se achar que meu companheiro de equipe teve uma concussão?

Se outro atleta lhe falar sobre sintomas ou se você notar sinais de que ele pode ter uma concussão, informe um treinador, pai, oficial ou outra pessoa responsável. Eles não devem ser deixados sozinhos e devem ser vistos por um médico o mais rápido possível naquele dia.

Se outro atleta for nocauteado, uma ambulância deve ser chamada para levá-lo ao hospital imediatamente.

Quanto tempo vai demorar para melhorar?

Os sinais e sintomas de uma concussão geralmente duram de uma a quatro semanas, mas podem durar mais. Em alguns casos, pode levar muitas semanas ou meses para cicatrizar. Se você já teve uma concussão anterior, pode demorar mais para se curar.

Se os seus sintomas forem persistentes (ou seja, durarem mais de quatro semanas se você tiver menos de 18 anos ou durar mais de duas semanas se você tiver 18 anos ou mais), você deve ser encaminhado a um profissional de saúde especialista no tratamento de concussão.

Como a concussão é tratada?

Após um curto período inicial de descanso (24 a 48 horas), a atividade física e cognitiva leve pode começar, desde que não piore os sintomas.

Como você está se recuperando de uma concussão, você não deve fazer nenhuma atividade que possa piorar seus sintomas. Isso pode significar limitar atividades como exercícios, direção e tempo de tela no telefone ou em outros dispositivos. Se as atividades mentais (por exemplo, ler, usar o computador) piorarem seus sintomas, você pode ter que ficar em casa e não ir à escola ou ao trabalho.

Recuperar-se de uma concussão é um processo que exige paciência. Os protocolos atuais preconizam 19 dias de tempo mínimo de tratamento para atletas adultos e 23 para atletas abaixo de 19 anos. Voltar às atividades antes de estar pronto provavelmente piorará seus sintomas e sua recuperação poderá demorar mais.

Quando devo ir ao médico?

Qualquer pessoa com uma possível lesão na cabeça deve ser vista por um médico o mais rápido possível. Se você for diagnosticado com uma concussão, seu médico deve agendar uma visita de acompanhamento nas próximas duas semanas.

Você deve voltar ao médico imediatamente se, depois de ser informado de que tem uma concussão, você tiver sintomas de piora, como:

- Se sentir mais confuso
- Aumento da dor de cabeça
- Vomitar mais de uma vez
- Perder a consciência e não acordar
- Apresentar algum problema para andar
- Convulsionar
- Mudar repentinamente de humor

Quando posso voltar à escola?

Você pode achar difícil se concentrar na aula, pode ter uma dor de cabeça pior ou sentir-se mal do estômago. Você deve ficar em casa e não ir à escola se ir a aula piorar seus sintomas. Uma vez que você se sinta melhor, você pode tentar voltar para a escola em meio período para começar e se você estiver bem com isso, então você pode voltar em tempo integral. Em média, os alunos com concussão perdem de um a quatro dias de aula. Cada concussão é única, então você pode progredir em um ritmo diferente de outras pessoas que você conhece. A Estratégia de Retorno à Escola fornece informações sobre as etapas do retorno à sala de aula. Lembre-se, o retorno às aulas deve ocorrer antes do retorno completo ao esporte.

Quando posso voltar ao esporte?

É muito importante que você não volte à plena participação no esporte se tiver quaisquer sinais ou sintomas de concussão. O retorno ao esporte e à atividade física deve seguir uma abordagem gradual.

Nesta abordagem:

- Cada estágio é de pelo menos 24 horas a 48 horas.
- Passe para o próximo estágio, quando você puder tolerar atividades sem sintomas novos ou agravantes.
- Se algum sintoma piorar, pare e volte ao estágio anterior por pelo menos 24 horas.

Fase 1: Após um descanso inicial de 24 a 48 horas,

Pode-se começar atividade física e mental leve, desde que não piorem seus sintomas. Comece com atividades diárias, como se movimentar pela casa e tarefas simples, como arrumar a cama.

Estágio 2: atividade aeróbica leve como caminhar ou andar de bicicleta estacionária, por 10 a 15 minutos. Não faça nenhum treinamento de resistência ou outro trabalho pesado.

Estágio 3: Exercício individual específico do esporte sem contato por 20 a 30 minutos (por exemplo, correr, realizar passes)

Não faça nenhum treinamento resistido

Estágio 4: Comece a praticar sem contato (sem tackles ou contatos na cabeça ou no corpo). Adicione exercícios mais desafiadores

Comece a adicionar treinamento resistido.

Etapa 5: Retorno da prática com contato, uma vez liberado por um profissional da saúde.

Fase 6: Jogo completo ou competição.

A Estratégia de Retorno ao Esporte fornece mais informações sobre as etapas do retorno ao esporte.

Nunca retorne ao esporte até que seja liberado por um profissional de saúde !

Retornar ao jogo ativo antes da recuperação total da concussão aumenta o risco de sofrer outra concussão, com sintomas que podem ser mais graves e durar mais.

Traduzido e adaptado de:
<https://parachute.ca/en/injury-topic/concussion/>