



INTERNATIONAL BOBSLEIGH & SKELETON FEDERATION

INFORMATIONSBLATT FÜR NATIONALVERBÄNDE

Gehirnerschütterungssymptome und gehirnerschütterungsähnliches Syndrom Vorbeugungsmaßnahmen und Empfehlungen für Training und Wettkampf

In Anbetracht der jüngsten Artikel in verschiedenen Nachrichtenmagazinen hat das Exekutivkomitee des Internationalen Bob und Skeleton Verbandes (IBSF) seinen medizinischen Ausschuss konsultiert, der die Bedeutung von Vorbeugungsmaßnahmen bekräftigt und die folgenden Empfehlungen für Training und Wettkampf verfasst hat.

Gehirnerschütterungssymptome und gehirnerschütterungsähnliches Syndrom

Die IBSF möchte durch ihren Medizinischen Ausschuss die Nationalverbände erneut auf die Bedeutung von Gehirnerschütterungen und gehirnerschütterungsähnlichen Syndromen und die damit verbundenen Vorbeugungsmaßnahmen hinweisen:

Beobachten Sie so genau wie möglich die Symptome einer Gehirnerschütterung und eines gehirnerschütterungsähnlichen Syndroms
ERKENNEN und BEHEBEN, und IM ZWEIFELSFALL AUSSETZEN.¹

Anzeichen und Symptome, die eine **dringende medizinische Beurteilung**² erfordern

- Starke Nackenschmerzen/Schmerzen in der Halswirbelsäule
- Verschlechterung des Bewusstseins
- Zunehmende Verwirrung oder Reizbarkeit
- Schwere oder zunehmende Kopfschmerzen
- Wiederholtes Erbrechen
- Ungewöhnliche Verhaltensänderung
- Krampfanfall (Anfall)
- Doppeltsehen
- Schwäche oder Kribbeln/Brennen in Armen oder Beinen

Anzeichen & Symptome von Gehirnerschütterungen:

- Kopfschmerzen
- Schwindelgefühl
- Gleichgewichts- oder Koordinationsschwierigkeiten
- Übelkeit
- Amnesie bezüglich der die Verletzung betreffenden Umstände (d. h. retrograde/anterograde Amnesie);
- Verlangsamung der Geistesfähigkeit
- Licht-/Geräuschempfindlichkeit
- Desorientiertheit
- Sehstörung
- Tinnitus

¹ Bestandteil des Britischen Gehirnerschütterungskonzepts im Skeleton

² Bestandteil des Britischen Gehirnerschütterungskonzepts im Skeleton



INTERNATIONAL BOBSLEIGH & SKELETON FEDERATION

Bitte beachten Sie, dass die oben aufgeführten Anzeichen und Symptome einer Gehirnerschütterung keine erschöpfende Liste darstellen, obwohl sie häufig beobachtet oder berichtet werden.

Athleten/innen, die unter Verdacht auf eine Gehirnerschütterung stehen, müssen vom medizinischen Personal (z.B. Arzt, Physiotherapeut) in einer ablenkungsfreien Umgebung untersucht werden. In jedem Fall muss das medizinische Personal den Sportler persönlich beurteilen und allein für die Diagnostizierung einer Gehirnerschütterung des Sportlers verantwortlich sein. Wenn kein medizinisches Personal verfügbar ist, sollte der/die Athlet/in zur Untersuchung in das nächstgelegene Krankenhaus gebracht werden.

Unterscheidung zwischen echter Gehirnerschütterung und gehirnerschütterungsähnlichem Syndrom

Nach unserem besten Wissen besteht beim gehirnerschütterungsähnlichen Syndrom keine kognitive Beeinträchtigung. Die Hauptsymptome betreffen die Halswirbelsäule und die Nacken-Schulter-Muskulatur. Zur Behandlung der meisten Symptome sind manuelle Therapien, Massagen oder Physiotherapien notwendig.

Wir möchten Sie alle dazu anregen, Gehirnerschütterungen und auch gehirnerschütterungsähnliche Syndrome zu beobachten und zu melden. Bitte verwenden Sie die vorhandenen Verletzungsmeldeformulare (siehe <https://www.ibsf.org/en/inside-ibsf/downloads> -> Medical), um dem Medizinischen Ausschuss der IBSF die täglichen Symptome zu melden. Diese Daten sind für die weitere Forschung und Verbesserungen für die Schlittensportarten nützlich.

Wenden Sie den IMPACT-Test an

- Der IMPACT-Test umfasst eine Reihe neurokognitiver Tests, die das visuelle und verbale Gedächtnis, die Reaktionszeit und die Verarbeitungsgeschwindigkeit messen, mittels deren festgestellt werden kann, ob ein Sportler in Sicherheit wieder Sport treiben kann (Gehirnerschütterungsbehandlung). Er existiert als ein von der FDA zugelassenes Online-Tool für Baseline- und Post-Injury-Tests.
- Der IMPACT-Baseline-Test wurde von der IBSF im Jahr 2015 als Voraussetzung für den Erhalt einer IBSF-Lizenz eingeführt. Athleten/innen müssen sich alle zwei Jahre einem Baseline-Test unterziehen bzw. dieser muss für Athleten/innen unter 18 Jahren jährlich erfolgen. Alle mit dem IMPACT-Test verbundenen Kosten werden von der IBSF vollständig übernommen.
- Die Post-Injury-IMPACT-Tests werden von der IBSF auch allen Nationalverbänden und ihren Athleten/innen nicht nur während IBSF-Veranstaltungen, sondern auch während der nationalen Veranstaltungen ebenfalls kostenlos angeboten. Für die Durchführung von Post-Injury-Tests muss jeder Nationalverband medizinisches Personal registrieren, das die Zugangsdaten erhält, damit seine Athleten/innen den Online-Test absolvieren können. Nach Abschluss des Tests kann das bevollmächtigte medizinische Personal oder der/die Athlet/in die detaillierten IMPACT-Vergleichsberichte anfordern (Baseline - Post-Injury1 - Post-Injury2...).

Verletzungsmeldeprozess bei IBSF-Veranstaltungen

Im Falle eines Sturzes während eines offiziellen IBSF-Trainings oder -Wettkampfes wird folgendes Verfahren eingeleitet:

- Jeder/e Athlet/in muss durch das zuständige medizinische Personal an der Bahn untersucht werden. Bei der medizinischen Untersuchung (die auf dem Verletzungsmeldeformular



INTERNATIONAL BOBSLEIGH & SKELETON FEDERATION

dokumentiert wird) wird festgestellt, ob der Verdacht auf eine Gehirnerschütterung besteht und weitere Untersuchungen, wie z.B. ein erneuter ImpACT-Test (Post-Injury-Test), empfohlen werden.

- Besteht der Verdacht auf eine Gehirnerschütterung, wird die IBSF dem/der Athleten/in aus Sicherheitsgründen die Lizenz entziehen.
- Für die erneute Gültigkeit der Lizenz muss vor dem nächsten Trainings- oder Wettkampflauf ein vom Arzt unterschriebenes Schlittensport-Eignungsformular ("Fit to slide"-Formular) vorgelegt werden.

Rückkehr zum Schlittensport/"Fit to slide"

Wenn das medizinische Personal nach der Untersuchung des/der Athleten/in zu dem Schluss kommt, dass er/sie keine Anzeichen einer Gehirnerschütterung mehr aufweist, darf der/die Athlet/in wieder Schlittensport treiben.

Wenn das medizinische Personal eine Gehirnerschütterung oder ein gehirnerschütterungsähnliches Syndrom vermutet oder diagnostiziert, muss der/die Athlet/in sofort vom Schlittensport ausgeschlossen werden und darf am selben Tag nicht mehr auf die Bahn zurückkehren. Athleten/innen, die sichtbare Anzeichen zeigen, welche keiner Verletzung eines anderen Körperteils zuzuschreiben sind, dürfen keine weiteren Schlittenläufe durchführen und müssen am nächsten Tag erneut untersucht werden. Nach einer kurzen Ruhephase (24 bis 48 Stunden nach der Verletzung) wird der/die Sportler/in mit Gehirnerschütterung angeregt, allmählich und schrittweise aktiver zu werden, soweit diese Aktivitäten keine Symptome verursachen oder verschlimmern. Alle Aktivitäten und Steigerungen der Trainingsbelastung sollten zusammen mit dem medizinischen Personal (z. B. über Telemedizin) überwacht werden.

Bewusstsein bezüglich der täglichen Trainingsbelastung

Alle Trainer und Betreuer sollten das Bewusstsein für Gehirnerschütterungen und gehirnerschütterungsähnliche Syndrome schärfen, was zu einer angemessenen Trainingsbelastung für ihre Athleten und zur Überwachung einer angemessenen Erholungszeit beiträgt. Vor jedem zusätzlichen Training sollte den Athleten/innen auch nach Stürzen bzw. harten Schlägen bzw. Gesprächen über Erschütterungen besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Eine Begrenzung der täglichen Trainingsläufe auf maximal drei pro Session mit einer Vormittags- und Nachmittageinheit und einer angemessenen Ruhezeit dazwischen wird empfohlen.

Kräftigung der Nackenmuskulatur zur Stabilisierung der Halswirbelsäule

Obwohl dies momentan nicht durch starke wissenschaftliche Nachweise gestützt ist, empfiehlt der Medizinische Ausschuss der IBSF als Vorbeugungsmaßnahme, dem Training des Nacken-Schulter-Bereichs zur Stabilisierung der Kopfposition während des Laufs und zur Reduzierung von Gehirnerschütterungs-Syndromen besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Verwendung eines neuen Skeleton-Helms

Die IBSF hat einen neuen standardisierten, zertifizierten Helm ausgewählt, der von SUOMY speziell für den Skeletonsport entwickelt und hergestellt wurde. Der Helm ist bereits verfügbar und im Einsatz.