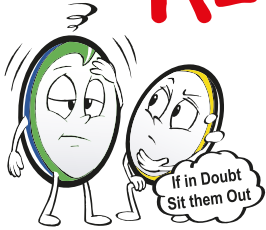


RETURN TO PLAY



PROGRAMMA

(<19) JEUGD

Hersenschuddingprotocol RC Bulldogs Almere

Samengevat uit de documenten

'Hersenschuddingprotocol Rugby Nederland, maart 2021' van Rugby Nederland en het 'GRTP_Poster_EN' affiche van World Rugby.

LET OP: BEGIN PAS MET DE VOLGENDE FASE ALS JE VOLLEDIG SYMPTOOMVRIJ BENT AAN HET EIND VAN DE HUIDIGE FASE.



BIJ EEN (VERMOEDELIJKE) HERSENSCHUDDING ...

DE EERSTE 24 UUR VOLLEDIGE RUST

Volledige lichamelijke en cognitieve rust.

MINIMALE RUSTPERIODE VAN 14 DAGEN

Fysieke rust moet **ten minste 2 weken duren** voor elke speler 18 jaar en jonger met een (vermoedelijke) hersenschudding!



Neem altijd contact op met een arts voor medische advies bij het vermoeden van een hersenschudding.

Voorbeeld

Tijdens een wedstrijd heb je een klap op je hoofd gekregen en vermoedelijk een hersenschudding opgelopen.

Zoals aangeraden, ben je bij je huisarts langs geweest en zij heeft een hersenschudding gediagnosticeerd.

Je begint aan een rust periode van minimaal 14 dagen, waarvan je in de eerste 24 uur volledig rust neemt.

1 Na 14 (symptoomvrije) dagen mag je beginnen met lichte oefeningen.

2 Krijg je daar geen hoofdpijn van, dan mag je bij de volgende rugby training mee doen aan het conditie gedeelte.

3 Heb je nog steeds geen klachten, dan mag je bij de volgende training met alle 'niet-contact' onderdelen mee doen.

4 En, als dat ook goed gaat mag je bij de volgende training volledig mee doen, ook met alle contact onderdelen.

5 Als dat goed gaat en je geen klachten krijgt, mag je bij de volgende TBM-dag of CJC competitie wedstrijd weer mee spelen.

NA EEN RUSTPERIODE VAN MINIMAAL 14 DAGEN

RETURN TO PLAY

Het Return to Play programma mag pas beginnen als **de speler symptoomvrij is** in rust en geen medicatie heeft die de symptomen van de hersenschudding veranderen of maskeren.

Revalidatiefase

1

Lichte aerobe oefeningen

Verhoog hartslag



MIN. 24 UUR

Licht joggen gedurende 10-15 minuten, zwemmen of stationair fietsen met lage tot matige intensiteit. Geen weerstandstraining. Symptoomvrij gedurende de volledige 24 urenperiode.

2

Sport specifieke oefeningen

Voeg beweging toe



MIN. 24 UUR

Loopoefeningen. Geen activiteiten die impact hebben op het hoofd.

3

Training zonder contact

Oefening, coördinatie en cognitieve belasting



MIN. 24 UUR

Doorgroei naar meer complexe trainingsoefeningen, bijvoorbeeld vangen en gooien van de bal. Kan beginnen met progressieve weerstandstraining

4

Full-contact training

Herstel van vertrouwen en functionele vaardigheden beoordelen door coachend personeel



MIN. 24 UUR

Normale trainingsactiviteiten.

5

TERUGKEER NAAR HET SPEL

Je mag weer wedstrijden gaan spelen. **Let op:** je moet minimaal één volledige training met full-contact mee doen voordat je weer wedstrijden mag spelen.



Hou rekening mee dat de hele herstelperiode vier of vijf weken kan duren.