



PÄÄ PELISSÄ

## Aivotärähdys urheilussa - pelaajat

Kuinka toimin, jos luulen saaneeni aivotärähdyksen?

Kerro siitä, älä piilottele.

Oireiden vähättely tai piittaamattomuus oireista usein vaan pahentaa tilannetta. Kerro valmentajalle, huoltajalle tai vanhemmille jos luulet saaneesi aivotärähdyksen. Älä anna kenenkään painostaa sinua jatkamaan harjoituksia tai pelaamista mahdollisen aivotärähdyksen jälkeen.

Tarkista tilanne.

Vain terveydenhuollon ammattihenkilö osaa arvioida vamman vakavuutta sekä arvioida koska on turvallista palata takaisin peliin. Vammatilanteessa voi ottaa aikalisän tai mennä vaihtoon, jotta joukkueesi pysyy parhaassa pelikunnossa. Mitä nopeammin käyt tarkistuttamassa vamman jälkeä tilanteen, sitä nopeammin voit turvallisesti palata takaisin pelaamaan.

Pitä huolta aivoistasi.

Aivotärähdys voi vaikuttaa koulunkäyntiisi sekä arkielämääsi. Suurin osa urheilijoista toipuu aivotärähdyksestä suhteellisen nopeasti ja palaa takaisin urheilun pariin. On kuitenkin tärkeää antaa aivoillesi aikaa toipua. Uusi aivotärähdys vaiheessa, jolloin aivosi eivät vielä ole ennättäneet palautua edellisestä vammasta voi aiheuttaa pitkäaikaisia ongelmia, jotka saattavat muuttaa elämääsi pysyvästi.

Parempi jättää väliin yksi peli, kuin koko loppukausi.

Lähde: U.S Centers for Disease Control and Prevention, HEADS UP-kampanja.



[blogs.helsinki.fi/paa-pelissa](https://blogs.helsinki.fi/paa-pelissa)

Pää pelissä -kehityshanke:

Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteellinen tiedekunta, STM:n rahoitus vuosille 2015-2017



# Aivotärähdys urheilussa - pelaajat



## Aivotärähdys

- Aivotärähdyksellä arkikäsitteenä tarkoitetaan päähän kohdistuneen suoran tai epäsuoran ulkoisen voiman aiheuttamaa aivotoiminnan häiriötä, josta yleensä toivutaan oireettomaksi suhteellisen nopeasti.
- Terveydenhuollossa aivotärähdys luokitellaan kuuluvaksi erittäin lievien tai lievien aivovammojen luokkaan oireista ja niiden kestosta riippuen.
- Aivotärähdyksen yhteydessä ei aina esiinny tajuttomuutta
- Jos epäilet saaneesi aivotärähdyksen, älä pelaa enää samana päivänä. Voit palata peliin, kun olet saanut peliluvan terveydenhuollon ammattihenkilöltä, joka on erikoistunut aivovammojen arviointiin.

## Merkit ja oireet

Aivotärähdyksen oireet ovat tapauskohtaisia ja saattavat ilmaantua vasta tuntien tai päivien kuluttua vammasta. Yleisimpiä oireita ovat

- päänsärky tai "paineen tunne" päässä
- pahoinvointi tai oksentelu
- tasapaino-ongelmat tai huimaus
- kaksoiskuvat tai näön hämärtyminen
- valoherkkyys
- meluherkkyys
- hitauden tunne, sumuisuus tai hutera olo
- keskittymisen tai muistamisen vaikeus
- sekavuus
- "ei vain tunnu normaalilta" tai on allapäin
- ärsytyneisyys tai tunteellisuus
- hidastunut reaktionopeus
- uniongelmat
- tajunnanmenetys

Toipumisen aikana keskittymistä vaativat toiminnot (kuten opiskelu, päätetyöskentely tai tietokoneella pelaaminen) saattavat pahentaa aivotärähdyksen oireita.

## Miksi oireista kannattaa kertoa?

- Pelaaminen tai harjoittelu aivotärähdyksen jälkeen oireisena on vaarallista ja toipuminen sekä peliin paluu saattavat viivästyä.
- Toipumisprosessin ollessa kesken, urheilijalla on suuri riski saada uusi aivotärähdys.
- Toistuvat aivotärähdykset voivat aiheuttaa pysyvän aivovamman ja saattavat olla pahimmassa tapauksessa hengenvaarallisia.

Lähde: U.S Centers for Disease Control and Prevention, HEADS UP-kampanja.



Lue lisää:  
[blogs.helsinki.fi/paa-pelissa](https://blogs.helsinki.fi/paa-pelissa)