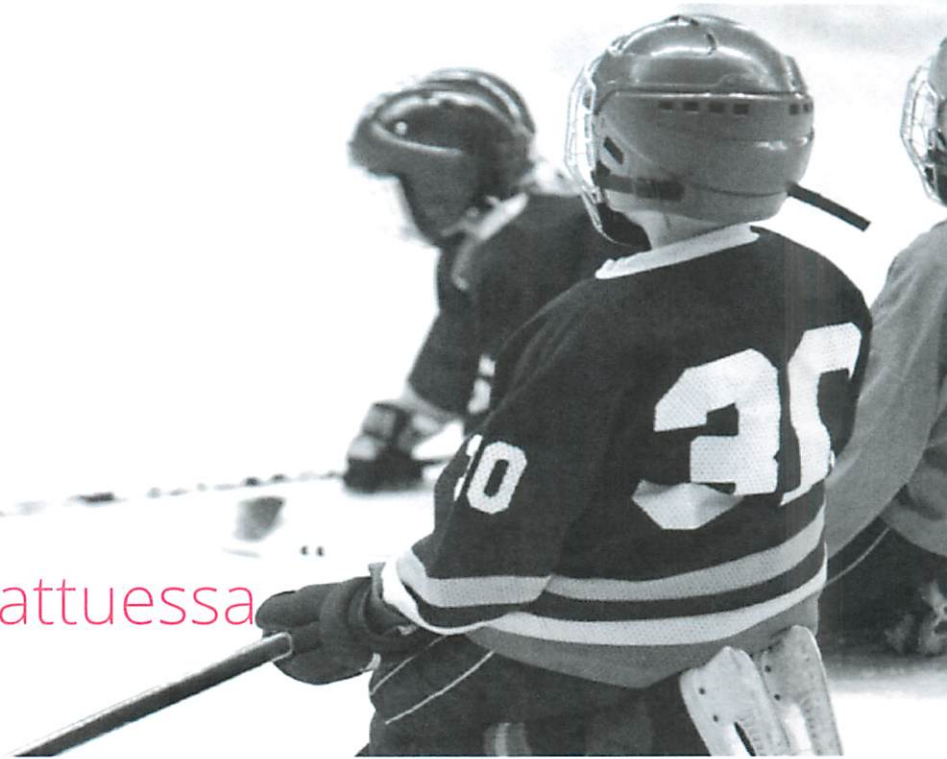




## Toimintamalli päävamman sattuessa - huoltajat



**Aivotärähdyksellä** arkikäsittienä 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.

**Jos epäilet pelaajan saaneen aivotärähdyksen, toimi seuraavasti:**

- 1) Poista pelaaja pelistä tai harjoituksesta.
- 2) Varmista, että aivovammoihin erikoistunut terveydenhuollon ammattilainen arvioi pelaajan vamman vaikeusasteen. Älä yritä arvioida vamman vakavuutta itse.
- 3) Ole yhteydessä pelaajan vanhempiin tai läheisiin ja kerro aivotärähdysepäilystä. Anna vanhemmille Päävammat urheilussa - tietoa vanhemmille-lehtinen.
- 4) Pidä pelaaja sivussa tapaturmapäivän ajan. Urheilija voi palata peliin, kun hän on saanut peliluvan terveydenhuollon ammattihenkilöltä, joka on erikoistunut aivovammojen arviointiin.

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



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

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

### **Aivotärähdyksen merkit ja oireet**

Pelaajalla on syytä epäillä aivotärähdystä, jos hänen päähänsä tai kehoonsa on kohdistunut isku tai energia, ja hänellä on yksi tai useampi alla olevista oireista:

### **Pelaajan kokemat oireet:**

- päänsärkyä tai "paineen tunne" päässä
- pahoinvointia tai oksentelua
- tasapaino-ongelmia tai huimausta
- kaksoiskuvia tai näön hämärtymistä
- valoherkkyyttä
- meluherkkyyttä
- hitauden tunnetta, sumuisuutta tai huteraa oloa
- keskittymisen tai muistamisen vaikeuksia
- sekavuutta
- "ei vain tunnu normaalilta" tai on allapäin

### **Valmennuksen/huollon havaitsemat merkit:**

- vaikuttaa pökertyneeltä tai hölmistyneeltä
- on hämmentynyt pelitilanteesta tai tehtävästään kentällä
- unohtaa ohjeet
- on epävarma pelistä, tilanteesta tai vastustajasta
- liikkuu kömpelösti
- vastaa hitaasti kysymyksiin
- menettää tajunnan (edes lyhyesti)
- muutoksia mielialassa, käytöksessä tai persoonallisuudessa
- ei muista tapahtumia ennen tai jälkeen vammatapahtumaa

Huomioithan, että myös aivotärähdystä vakavammissa aivovammoissa ilmenee yllä kuvattuja oireita, minkä vuoksi kaikkiin päävammoihin tulisi suhtautua vakavasti.