

Return to Field – Protokoll

Name:	Geburtsdatum:	Datum Hirnerschütterung:	Anzahl Hirnerschütterungen bisher:
Kurzbeschrieb Ereignis:			

Nach jeder Gehirnerschütterung muss der Wiedereinstieg in die sportliche Aktivität stufenweise und belastungsangepasst erfolgen. Der Sinn davon ist die Vermeidung bleibender Hirnschäden. Um von einer Stufe auf die nächste aufzusteigen, muss eine **absolute Beschwerdefreiheit** auf der bisherigen Stufe vorliegen!!! Die dabei relevanten Symptome sind: **Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Konzentrationsstörungen, Koordinationsstörungen, Seh- oder Hörstörungen, Benommenheit, schnelle Ermüdbarkeit, Lichtempfindlichkeit, Lärmempfindlichkeit, psychische Labilität.**

Datum	Freigegebene Stufe	Erreichte Stufe	SCAT 5 22/132	Symptome subjektiv	Medizinisches	Visum (Arzt/Physio)

Auf jeder Stufe mindestens 1 Tag beschwerdefrei bleiben, nur dann Übergang zur nächsten Stufe am Folgetag!

Stufen des Return to Field	
1	Ruhe, Sportverbot (viel Schlaf, keine geistigen Belastungen, kein Lesen, Fernsehen, Gaming)
2	Spazieren 20-30min oder leichtes, kurzes aerobes Training (z.B. 15min Hometrainer)
3	Aerobes Training mittlerer Länge (z.B.30min), Rumpfttraining, Propriozeption und Gleichgewichtsübungen (z.B. 30-45min)
4	Sportspezifisches Training (vorsichtiges Schneetraining ohne Sprünge und Sturzgefahr, keine Rennen, in keiner Hinsicht ans Limit gehen)
5	Schneetraining wettkampfnah (z.B. auf Zeit fahren, Freestyle: inkl. Sprünge)
6	Wettkampffähigkeit