

Advies na impact op het hoofd



Wanneer je een impact op het hoofd te verwerken kreeg, is het nodig om een rust- en herstelperiode van minimum twee weken te nemen. Deze periode dient om te rusten en te herstellen.

Deze impact op het hoofd kan een gevolg zijn van

- **Beperkte impact** tijdens de wedstrijd
 - Bv. je ging neer na een impact op het hoofd, maar stond weer recht binnen de acht tellen. Na de wedstrijd zal de toezichhoudende arts oordelen of een rust- en herstelperiode nodig is.
- **Beperkte impact** tijdens de training
 - Bv. je kreeg meerdere slagen of trappen op het hoofd.
- **Beperkte symptomen** na de wedstrijd of training: bv. hoofdpijn, abnormale vermoeidheid, ...

De rust- en herstelperiode bestaat uit verschillende fases. Per fase wordt een minimumduur weergegeven, maar deze fases zullen langer duren naarmate je een ernstigere impact te verwerken kreeg.

Raadpleeg onmiddellijk een arts indien je merkt dat tijdens deze periode één of meerdere van de volgende **symptomen** optreden: duizeligheid, hoofdpijn, dubbel zicht, misselijkheid, braakneigingen, zwarte stoelgang, bloed in urine, de onmogelijkheid om alle ledematen normaal te bewegen, nekpijn, lichtschuwheid, concentratiestoornissen, evenwichtsstoornissen, ...

Fase 1: volledige rust

Je mag geen fysieke activiteit uitvoeren. Je neemt volledige rust om te kunnen herstellen en de symptomen laten te verdwijnen.

Deze fase duurt minimum 24 uur.

[Indien minimum 24 uur verstreken zijn EN er geen symptomen meer aanwezig zijn, mag je overgaan naar fase 2.](#)

Fase 2: lichte aerobe training

Tijdens deze fase is het enkel toegestaan om lichte aerobe oefeningen uit te voeren. Het gaat over wandelen, zwemmen of fietsen op de hometrainer aan een intensiteit van maximum 70% van de hartfrequentie. Het is niet toegestaan om weerstandstraining te doen.

Deze fase duurt minimum 24 uur.

[Indien minimum 24 uur verstreken zijn EN de lichte aerobe training probleemloos \(zonder het optreden van symptomen\) verloopt, mag je overgaan naar fase 3.](#)

Fase 3: non contacttraining

Je mag starten met sportspecifieke oefeningen, maar het is nog niet toegestaan om oefeningen te trainen met een mogelijke

impact op het hoofd. Je kan progressief opbouwen naar complexere trainingsoefeningen en non contact trainingsoefeningen ter verbetering van de coördinatie en cognitieve belasting. Geleidelijk kan je ook starten met de progressieve opbouw van weerstandstraining.

Deze fase duurt minimum 24 uur.

Indien minimum 24 uur verstreken zijn EN indien non contacttraining probleemloos (zonder het optreden van symptomen) verloopt, mag je overgaan naar fase 4.

Fase 4: contacttraining

Je mag starten met de normale trainingsactiviteiten en full contact oefeningen. Sparren kan worden ingebouwd in de training.

Deze fase duurt minimum 24 uur.

Indien minimum 24 uur verstreken zijn EN er ten gevolge van de contacttraining geen symptomen optreden, mag je overgaan naar fase 5.

Fase 5: specifieke voorbereidingsperiode

Je kan je voorbereiden op een volgende wedstrijd door intensieve trainingsactiviteiten, contactoefeningen en sparring.

Deze fase duurt minimum 24 uur.

Indien minimum twee weken verstreken zijn EN er ten gevolge van de intensieve trainingen geen symptomen optreden, mag je overgaan naar fase 6.

Fase 6: deelname aan wedstrijd

Je mag opnieuw deelnemen aan wedstrijden.

Gebaseerd op "Consensus statement on concussion in sport: the 4th International Conference on Concussion in Sport held in Zurich, November 2012 – McCrory"

Het advies in dit document wordt op regelmatige basis geëvalueerd en indien nodig bijgesteld.

Hoewel dit document met zeer veel zorg is samengesteld, aanvaardt het Risicovechtplatform geen enkele aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolledigheden in dit document.

Laatste bijwerking: november 2016.