

SCAT2-Taschenkarte



FIFA®

Verdacht auf Gehirnerschütterung besteht bei Vorliegen **eines oder mehrerer** der folgenden Anzeichen: Symptome (z. B. Kopfschmerzen) oder körperliche Zeichen (z. B. Instabilität) oder Einschränkungen der Gehirnfunktion (z. B. Verwirrtheit) oder Verhaltensauffälligkeiten.

1. Symptome

Jedes der folgenden Zeichen und Symptome kann auf eine Gehirnerschütterung hindeuten.

Bewusstlosigkeit

Benebeltsein

Krampfanfälle

Gefühl, dass
„etwas nicht stimmt“

Amnesie

Konzentrationsschwierigkeiten

Kopfschmerzen

Gedächtnisprobleme

„Druck im Kopf“

Erschöpfung / Energielosigkeit

Nackenschmerzen

Verwirrtheit

Übelkeit / Erbrechen

Schläfrigkeit

Schwindel

Empfindsamer als gewohnt

Verschwommensehen

Reizbarkeit

Gleichgewichtsprobleme

Traurigkeit

Lichtempfindlichkeit

Nervosität oder Angstgefühl

Geräuschempfindlichkeit

Gefühl der Langsamkeit



2. Gedächtnis

Werden nicht alle Fragen richtig beantwortet, besteht Verdacht auf Gehirnerschütterung.

„An welchem Spielort sind wir heute?“

„Welche Halbzeit ist jetzt?“

„Wer hat in diesem Spiel zuletzt ein Tor erzielt?“

„In welcher Mannschaft warst du vorige Woche/im letzten Spiel?“

„Hat deine Mannschaft das letzte Spiel gewonnen?“

3. Gleichgewichtsprüfung

Anweisungen für den Tandemstand

„Stelle deine Füße Ferse-an-Spitze mit dem **nicht dominanten** Fuss nach hinten. Verteile dein Gewicht gleichmässig auf beide Füsse. Versuche, dich für 20 Sekunden mit den Händen auf der Hüfte und geschlossenen Augen stabil zu halten. Ich zähle, wie oft du dich aus dieser Position herausbewegst. Wenn du dich nicht mehr halten kannst und stolperst, öffne die Augen, nimm wieder die Ausgangsposition ein und balanciere weiter. Die Zeit beginnt zu laufen, sobald du bereit bist und deine Augen geschlossen hast.“

Beobachten Sie den Sportler 20 Sekunden lang. Wenn ihm mehr als 5 Fehler unterlaufen (Hände vom Beckenkamm abheben, Augen öffnen, Vorderfuss oder Ferse anheben, Schritt machen, stolpern oder stürzen, > 5 Sek. ausserhalb der Testposition bleiben), besteht Verdacht auf Gehirnerschütterung.

Bei jedem Verdacht auf Gehirnerschütterung gilt: Der Sportler ist **SOFORT AUS DEM SPIEL ZU NEHMEN**, dringend ärztlich zu untersuchen, darf nicht allein gelassen werden und kein Kraftfahrzeug führen.