



Eine Gehirnerschütterung ist keine Lappalie

Von **Michelle de Oliveira**

Im Sport kommen leichte Schädel-Hirn-Traumata häufig vor. Wer sich nicht genug Ruhezeit gönnt, riskiert Langzeitfolgen.

Was war das gerade? Eben hat er noch Fussball gespielt, nun liegt der Sportler plötzlich am Boden und kann sich nicht erinnern, was passiert ist. Der Kopf schmerzt. Der Gegenspieler liegt ebenfalls im Gras und hält sich den Kopf. Beiden ist schwindlig und übel. Typische Anzeichen einer Gehirnerschütterung. «Gerade Kontaktsportarten wie Fussball, Boxen, American Football und Eishockey begünstigen Gehirnerschütterungen», sagt Marion Grögli, leitende Ärztin Sportmedizin und **Rehabilitation der Rehaklinik Bellikon**. «Bei Sportarten mit grosser Sturzgefahr wie zum Beispiel Biken treten Gehirnerschütterungen ebenfalls auf.» Es ist jedoch nicht immer ein Schlag auf den Kopf nötig: Auch ein Bodycheck im Eishockey kann ein Auslöser sein.

Oft wird ein leichtes Schädel-Hirn-Trauma, so die medizinische Bezeichnung, als Lappalie abgetan und nicht angemessen auskuriert. Doch eine Gehirnerschütterung ist eine ernstzunehmende Verletzung, die vollständige Heilung kann Monate dauern.

Überwachung ist wichtig

Prallt der Kopf gegen einen Gegenstand oder wird durch einen Aufprall ruckartig bewegt, wird das weiche Gehirn gegen den harten Schädelknochen gedrückt. Dadurch können Gewebe und Gefässe verletzt werden. Dies ist bei einem leichten Schädel-Hirn-Trauma zwar meist nicht der Fall, dennoch werden Gehirnfunktionen gestört, und die Symptome einer Gehirnerschütterung treten auf.

«Leidet der Verunfallte unter Gedächtnislücken, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit oder Erbrechen, sollte ein Arzt aufgesucht

werden», sagt Christian Sturzenegger, Chief Medical Officer in **Bellikon**. «Kommen zusätzlich Sprachstörungen, Lähmungen, epileptische Anfälle oder eine länger andauernde Bewusstlosigkeit hinzu, muss sofort ein Notarzt gerufen werden.»

Im Krankenhaus kann eine Schädigung des Gehirns ausgeschlossen werden. In der Regel bleiben auch Patienten, bei denen von einer leichten Gehirnerschütterung ausgegangen werden kann, zur Überwachung eine Nacht im Krankenhaus: «Denn auch eine Gehirnerschütterung, die erst den Eindruck einer leichten Form des Schädel-Hirn-Traumas erweckt, kann sich im Verlauf dramatisch verschlechtern», sagt Sturzenegger.

Wer schliesslich entlassen wird, sollte aber nicht gleich wieder loslegen, sondern sich Ruhe gönnen. Oft treten in den Tagen und Wochen nach einer Gehirnerschütterung weiterhin Müdigkeit, Konzentrationsstörungen und Schwindel auf. In der akuten Ruhephase sollte darum nicht nur auf physische Aktivität verzichtet werden, sondern auch auf geistige Tätigkeiten wie Lesen oder Fernsehen, da diese das Gehirn unnötig fordern. Trotz allen Ruhevorkehrungen können Symptome Tage bis Wochen anhalten.

Massnahmen im Spitzensport

«Es gibt Hinweise, dass nach wiederholten Gehirnerschütterungen, wie sie beim Fussball oder Eishockey vorkommen, längerfristige Beeinträchtigungen der Hirnleistungsfähigkeit auftreten können», sagt Sturzenegger. So wird vermutet, dass viele Kopfbälle im Fussball einen negativen Einfluss auf die Hirnfunktion haben können. Sicher ist, dass sich nach wiederholter Gehirnerschütterung die Erholungsphasen verlängern.

Das Thema wird seit einigen Jahren viel diskutiert. So verhinderten die neuen medizinischen Erkenntnisse über Kopfverletzungen, dass die Regeln im Rugby gelockert wurden. In der Profiligen des American Football wurden sie gar verschärft, nachdem der Verdacht aufgetaucht war, die vielen Kopf-

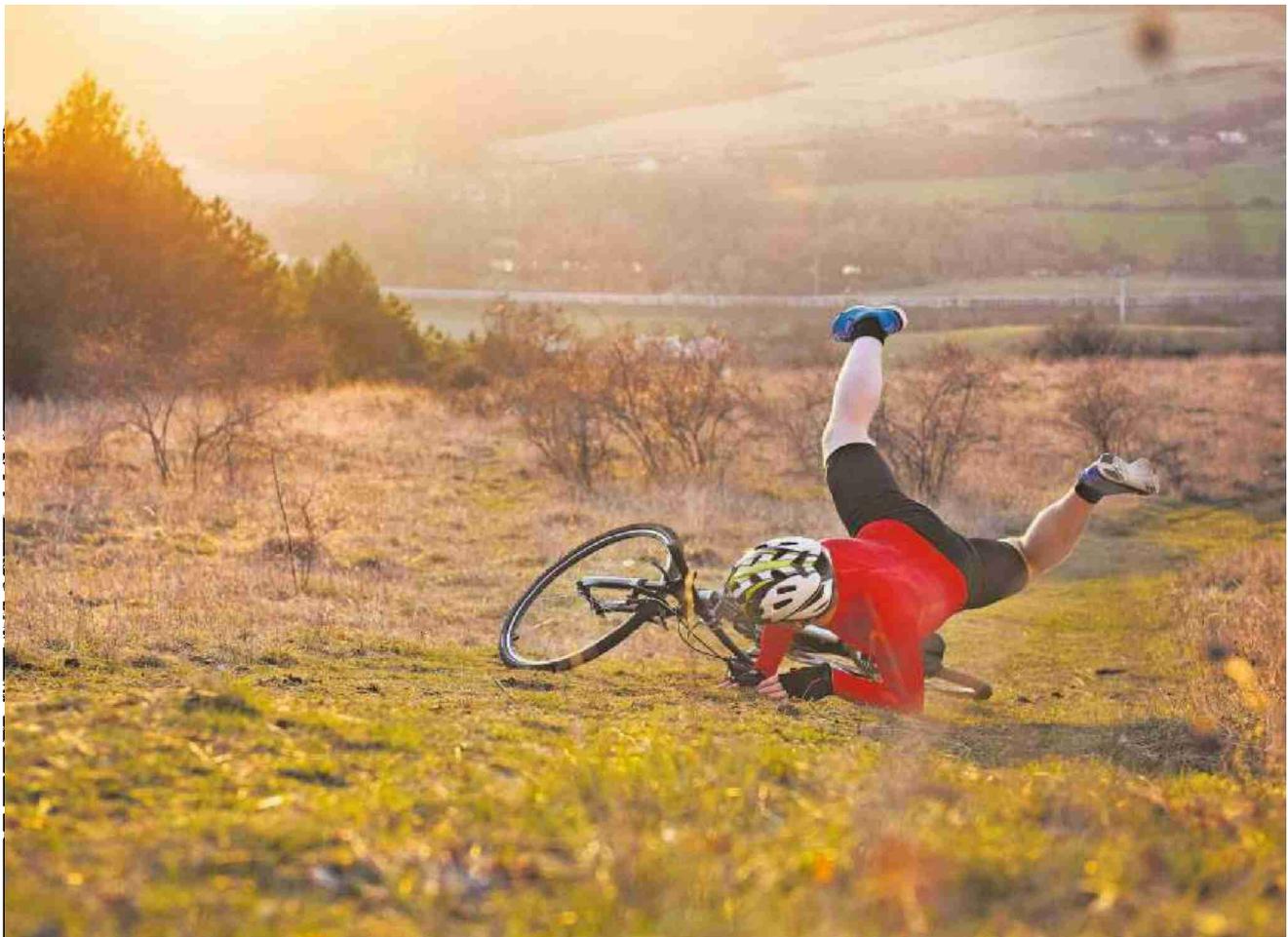


verletzungen und Gehirnerschütterungen hätten einen Einfluss auf die Todesfälle im frühen Alter bei ehemaligen Profis. Im Schweizer Eishockey gibt es mit dem «Return-to-Play» ein klares Stufenprotokoll, wann wieder mit welcher Intensität trainiert werden darf. Und die Sportler dürfen sich nicht Stößen aussetzen, solange sie nicht komplett beschwerdefrei sind.

Wer als Hobbysportler eine Gehirnerschütterung erlitten hat, tut ebenfalls gut daran, sich langsam und stufenweise wieder an den Sport heranzutasten. Und zwar erst dann, wenn die Symptome vollständig abgeklungen sind. Kehren die Beschwerden mit

der Aktivität zurück, sofort aufhören und sich einige Tage komplette Ruhe gönnen. Nehmen die Beschwerden auch vier bis acht Wochen nach dem Unfall nicht markant ab, sollte erneut ein Arzt konsultiert werden.

Vorbeugen kann man einer Gehirnerschütterung nur bedingt: Stösse und Stürze lassen sich nicht immer vermeiden. «Ein passender Helm kann bei einem Sturz mit Kopfanprall eine Kopfverletzung vermindern oder im besten Falle ganz verhindern», sagt die Sportärztin Marion Grögli. «Einen absoluten Schutz kann aber auch ein Helm nicht bieten.» Ein risikoangepasstes Verhalten ist auf jeden Fall sinnvoll.



Stürze lassen sich nicht immer vermeiden, doch ein Helm hilft die Folgen abzuschwächen.



So findet man den richtigen Helm

Jeder Sport birgt andere Risiken, und die jeweiligen Helme unterscheiden sich in der Konstruktion, der Materialbeschaffenheit, der Verschluss- und Belüftungstechnik. So muss ein Radsporthelm einen Aufprall auf der Bordsteinkante verkraften können, während ein Skatehelm den Hinterkopf mehr schützt, ein Skihelm wärmer gefüttert ist und ein Helm für Wassersport sich auf keinen Fall mit Wasser vollsaugen sollte.

Wichtige Kriterien für den Helmkauf:

Qualität: Für Helme gibt es eine EN-Zertifizierung mit einer variierenden Nummer dahinter, je nachdem, um was für einen Helm es sich handelt. «DIN EN 1078» etwa ist ein zertifizierter Velohelm.

Passform: Unabhängig davon, für welche Sportart der Helm entworfen wurde, muss er perfekt sitzen, um optimal zu schützen. Er darf weder zu locker sein, noch unangenehme Druckstellen verursachen. Da sich die Kopfform von Mensch zu Mensch unterscheidet, ist es wichtig, verschiedene Modelle anzuprobieren, am besten unter der

Aufsicht eines Experten. Der Helm sollte angenehm in der Mitte der Stirn platziert werden können, ohne dass er nach vorne oder hinten rutscht, und auch dann nicht wackeln, wenn der Kinnriemen nicht geschlossen ist. Die Riemen sollten vor und hinter dem Ohr verlaufen, der Verschluss möglichst flach sein, angenehm auf der Haut liegen und leicht zu schliessen und zu öffnen sein. Zwischen Kiefer und Riemen sollte maximal ein Finger passen. Es lohnt sich, bei der Anprobe die Sonnen- oder Skibrille aufzusetzen, um sicher zu sein, dass das Sichtfeld nicht eingeschränkt wird. Auch für Kinder sollte ein passender Helm gekauft werden und nicht einer, in den sie hineinwachsen werden. Es gibt Kindermodelle, die in der Grösse eingestellt und so über einen längeren Zeitraum genutzt werden können.

Optik: Ein Helm in Signalfarben oder mit Reflektoren sorgt für eine bessere Sichtbarkeit und kann besonders im Strassenverkehr ein entscheidender Vorteil sein.

Verschleiss: Nach einem Aufprall sollte der Helm sorgfältig geprüft und im Zweifelsfall ersetzt werden, da die Schutzfunktion nachlassen kann. Ohne Unfall sollte ein Helm nach fünf bis sieben Jahren oder nach Angaben des Herstellers ersetzt werden.

Michelle de Oliveira



Der Helm muss perfekt sitzen.