



RETURN TO PLAY

Stufenweise Rückkehr zum Sport nach Gehirnerschütterung

Stufe		Aktivität
1	Ruhe	Komplette körperliche und kognitive Ruhe
2	Leichte Aktivität	Gehen, Schwimmen, Hometrainer (70% d. max. Herzfrequenz), kein Krafttraining
3	Sportspezifische Aktivität	Sportspezifische Übungen, kein Kontaktsport
4	Non-Contact-Training	Komplexere Übungen, leichtes Krafttraining
5	Full-Contact-Training	Teilnahme am normalen Training
6	Return to Play	Wettkampf

Jede Stufe dauert mind. 24 Stunden. Bei Auftreten von Symptomen (Kopfschmerzen, Schwindel) mind. 24 Stunden Pause und Beginn mit der vorhergehenden Stufe. (Bsp.: Kopfschmerzen bei Stufe 5 = Beginn mit Stufe 4 nach 24 Stunden Ruhe).

Bei länger anhaltenden Symptomen oder bei wiederholten Gehirnerschütterungen sollte dringend ein Arzt aufgesucht werden.