



Danmarks Ishockey Union

Danish Ice Hockey Association

Park Allé 289 P
DK-2605 Brøndby
www.ishockey.dk
www.metalligaen.dk
ishockey@ishockey.dk
Phone +45 7025 2605

Hjernerystelse

A: Tegn observeret på isen i forbindelse med skaden

- Er spilleren bevidstløs?
- Er der kramper eller trækninger?
- Er der balanceproblemer?

B: Spørgsmål til spilleren umiddelbart efter skaden

- Hvem spiller vi imod?
- Hvilken periode er vi i?
- Hvad står der?
- Hvilket hold spillede vi sidst imod?
- Vandt vi vores sidste kamp?

C: Observation umiddelbart efter skaden:

- Er der sløret tale?
- Er der usikre øjenbevægelser?
- Er der "mærkelige" bevægelser af arme og krop?

D: Hvis der kan svares ja til et eller flere af punkterne under A, B og C skal spilleren tages ud af kampen og vurderes af læge, før han må spille igen.

NB! Ved enhver tvivl om hjernerystelse gælder det samme

E: I DIU (og flere andre landes ishockey-unioner) er reglen, at man efter konstateret hjernerystelse ikke må komme på is i en uge.

Efter en uge kan man under fortsat lægevejledning trinvist vende tilbage til fuld træning og kamp.

Tidshorizonten for dette varierer utroligt meget afhængig af sværhedsgraden af hjernerystelsen, og om spilleren tidligere har haft hjernerystelse.

Per Albæk
Læge DIU



Hovedsponsor for Metal Ligaen
og ishockeylandsholdet

