

# Ritorno in campo - Protocollo

Il ritorno allo sport, graduale e adattato al carico, è una grande sfida per il giocatore, il suo allenatore e chi lo assiste. È importante che ogni livello di sforzo possa essere superato senza sintomi. I sintomi sono molto individuali e diversi e, in ultima analisi, possono essere dichiarati onestamente solo dall'infortunato. Se i sintomi sono ancora presenti o sono ricomparsi, non bisogna mai aumentare il carico o rischiare un altro colpo alla testa. Un secondo evento in questa fase ha conseguenze molto più gravi della commozione cerebrale iniziale. Il processo di ritorno al gioco richiede talvolta molta pazienza e anche la forza e l'autoresponsabilità di ammettere una presunta regressione e di proteggersi così da danni e deficit cerebrali permanenti.

## Applicazione:

È possibile completare una sola fase al giorno. Se i sintomi ricompaiono, si deve rimanere allo stesso livello. Il livello successivo viene raggiunto solo se il livello attuale viene superato senza sintomi. Non solo il dolore è considerato un sintomo, ma anche la sensazione di annebbiamento, i disturbi della coordinazione, le vertigini, la nausea, la stanchezza fisica e mentale più rapida, i disturbi della concentrazione, la sensibilità alla luce / al rumore, i disturbi visivi / uditivi. In particolare, la sensazione di essere sopraffatti o rallentati deve essere considerata appieno. Deve essere chiaramente indicato ai giocatori quando tornano in campo (livello 4-6), e deve essere esplicitamente chiesto e osservato durante e dopo le sessioni di allenamento.

Importante: il ritorno in campo è un processo che dura almeno 10 giorni. Non si deve tornare a giocare prima di 10 giorni al fine di evitare le gravi conseguenze di una ricaduta.

## Steps del ritorno in campo

<b>1</b> <i>se non ci sono sintomi</i>	<b>Riposo, divieto di praticare sport</b> Fino a quando i sintomi non si sono attenuati o non è stato dato il via libera da uno specialista, l'ideale è riposare e dormire, non lavorare e non stressarsi mentalmente, inoltre non frequentare la scuola. Ridurre il tempo trascorso davanti agli schermi (cellulare, tv, computer). Consultare un medico se i sintomi aumentano. Sono consentite attività che non aumentano i sintomi (passeggiate)
<b>2</b> <i>se non ci sono sintomi</i>	<b>Esercizio aerobico leggero</b> Esercizio cardiovascolare leggero, ad esempio 15 minuti di esercizio sulla cyclette con un battito massimo di 125 battiti al minuto (regola generale: si dovrebbe essere ancora in grado di sostenere una conversazione). Niente jogging a causa dei movimenti bruschi della testa
<b>3</b> <i>se non ci sono sintomi</i>	<b>Allenamento a intervalli specifico per lo sport</b> Allenamento a intervalli (sprint ripetuti) eseguito sotto supervisione. Sono inoltre consentiti allenamenti di tecnica, forza, equilibrio e per il tronco
<b>4</b> <i>se non ci sono sintomi</i>	<b>Allenamento di squadra senza contatto fisico</b> Partecipazione al normale allenamento di squadra, ma senza alcun contatto fisico. Come segnale di avvertimento per i compagni di squadra, si deve indossare una maglia di colore diverso e i compagni di squadra devono essere informati al riguardo prima dell'allenamento
<b>5</b> <i>se non ci sono sintomi</i>	<b>Allenamento di squadra con contatto fisico</b> Partecipazione al normale allenamento di squadra con contatto fisico completo
<b>6</b> <i>se non ci sono sintomi</i>	<b>Partita</b> Interrompere immediatamente se si verificano sintomi (vedi sopra) o se il giocatore è sovraccarico per il ritmo (velocità del gioco, evita i duelli, eccetera) Il termine più vicino per un rientro è di 10 giorni dopo l'evento