

Commozione cerebrale

Lista di controllo per allenatrici e allenatori

Le commozioni cerebrali spesso passano inosservate, con il rischio che si manifestino complicazioni a lungo termine. Questa lista di controllo aiuta a identificare possibili commozioni cerebrali sul campo da gioco e ad adottare le prime misure corrette.

Come avviene una commozione cerebrale?

Dopo un colpo diretto o indiretto alla testa, ad esempio in seguito a una collisione, a una caduta con impatto al suolo o contro un oggetto.

**Sospetto di commozione cerebrale:
restare fuori dal campo.**



Un altro episodio può avere conseguenze gravi.
Il ritorno in campo deve avvenire solo dopo una valutazione medica.

Come si riconosce una commozione cerebrale?

Trovi i segnali di allarme e altri sintomi sul retro



Questa lista di controllo serve come guida per le persone senza formazione medica, da utilizzare in caso di sospetta commozione cerebrale durante partite o allenamenti. Non si tratta di uno strumento diagnostico e non sostituisce in alcun modo la diagnosi medica. L'UPI e i suoi partner declinano ogni responsabilità per eventuali danni diretti o indiretti o danni consequenziali provocati dall'uso di questa lista di controllo.

La lista di controllo è stata sviluppata sulla base dello strumento di riconoscimento della commozione cerebrale (CRT6) e in collaborazione con l'UPI, Ufficio prevenzione infortuni, l'Associazione Svizzera di Football (ASF), la Società di medicina dello sport svizzera (SEMS) nonché esperte ed esperti del settore medico.

Come si riconosce una commozione cerebrale?

Segnali di allarme – ci sono sintomi gravi?

- Forte mal di testa
- Cervicalgia
- Perdita di coscienza
- Vomito ripetuto
- Convulsioni
- Deformazione visibile del cranio
- Problemi alla vista
- Confusione crescente
- Formicolio alle braccia e/o alle gambe



Si

Nessun rientro in campo

144



Allertare l'ambulanza o accompagnare immediatamente la persona interessata al pronto soccorso.

Se necessario, eseguire misure di primo soccorso. Non muovere la persona, a meno che non sia necessario per liberare le vie respiratorie.

No

Sono presenti altri sintomi?

Questi segni possono manifestarsi immediatamente oppure con un certo ritardo.

Segni visibili

- La persona è incosciente a terra
- Problemi di equilibrio
- Lesioni al viso

Sintomi fisici

- Mal di testa
- Lieve cervicalgia
- Sensazione di vertigini
- Nausea
- Stordimento
- Sensibilità alla luce o ai rumori

Sintomi psicologici

- Confusione
- Irritabilità
- Nervosismo

Disturbi della memoria

La persona risponde in modo errato a una delle seguenti domande:

- «Su quale campo da gioco ci troviamo oggi?»
- «Chi è stato il nostro ultimo avversario?»
- «Qual è il punteggio attuale della partita?»

Si

Nessun rientro in campo



Si sospetta una commozione cerebrale.

La persona interessata:

- non deve essere lasciata sola nelle prime ore
- non deve mettersi alla guida di alcun veicolo
- deve essere accompagnata a casa
- non deve assumere farmaci di propria iniziativa
- deve recarsi al pronto soccorso se i sintomi peggiorano o in caso di dubbi.

No

Possibile rientro in campo