



Guida alla gestione delle commozioni cerebrali

Programma per il Ritorno Graduale alla Pratica del Gioco (G RTP) per il Rugby di base

Fase di riabilitazione		Tempo minimo	
		Under 19	19+
NB. Puoi passare alla fase successiva solo se i sintomi sono scomparsi alla fine della fase in corso			
1	Riposo mentale e fisico completo 	24 ore	24 ore
2	Attività quotidiane che non provocano sintomi  Che possono comprendere l'esercizio leggero non strutturato	14 Giorni Compreso il riposo completo per minimo 24 ore (vedi sopra)	7 Giorni Compreso il riposo completo per minimo 24 ore (vedi sopra)
3	Esercizio Aerobico leggero (strutturato)  Attività ad intensità da bassa a moderata, calibrata in base ai sintomi es. corsa leggera, nuoto, pedalata stazionaria ecc.	24 ore Il giocatore può iniziare questa fase di esercizio strutturato solo a partire dal giorno 15, se privo di sintomi	24 ore Il giocatore può iniziare questa fase di esercizio strutturato solo a partire dal giorno 8, se privo di sintomi
4	Esercizi specifici della disciplina sportiva  Esercizi di corsa. Attività senza rischio di impatto alla testa	24 ore	24 ore
5	Allenamento non di contatto Progressione ad esercizi di allenamento più complessi, es. passare, ricevere. Può iniziare l'allenamento di resistenza progressiva (i giocatori non possono intraprendere la fase 5 se non han no ripreso gli studi o il lavoro) 	24 ore	24 ore
6	Pratica con pieno contatto Dopo l'autorizzazione del medico* Normali attività di allenamento (allenamento di contatto) 	24 ore	24 ore
7	Ritorno alla pratica del Gioco! 		
In breve ...		Under 19	19+
Primo giorno in cui si può riprendere l'allenamento non di contatto		Giorno 17	Giorno 10
Primo giorno in cui si può riprendere l'allenamento a pieno contatto		Giorno 18	Giorno 11
Periodo minimo prima che il giocatore possa tornare a giocare		19 Giorni	12 Giorni

*Assistenza Medica se Disponibile

World Rugby raccomanda fortemente a tutti i giocatori di richiedere il livello più alto di cure mediche disponibili dopo una commozione cerebrale o sospetta commozione cerebrale.



WORLD RUGBY
Putting players first