

Введение

Настоящее Руководство по управлению сотрясением мозга World Rugby было разработано для предоставления рекомендаций и информации всем вовлеченным в Регби (включая широкую общественность) относительно сотрясения мозга и подозреваемого сотрясения мозга.

Мы настоятельно рекомендуем отдельным Союзам-членам разработать свои собственные рекомендации и правила, используя данное Руководство по управлению сотрясением мозга, как минимальный обязательный стандарт.

Настоящие рекомендации применимы к игрокам регби мужского и женского пола, включая взрослых игроков (старше 18 лет), молодежь (до 18 лет включительно) и детей (до 12 лет включительно). Союзы могут устанавливать возрастные пределы на свое усмотрение.

ФАКТЫ О СОТЯСЕНИИ МОЗГА

- Сотрясение мозга является **травмой головного мозга**.
- Любое сотрясение мозга является **серьезной** травмой.
- Сотрясение мозга может быть получено **без потери сознания**.
- Все спортсмены с любыми симптомами после травмы головы:
 - должны быть удалены из игры или тренировочной сессии.
 - не должны возвращаться в игру или тренировку до полного исчезновения симптомов или пока симптомы, связанные с сотрясением мозга, не исчезнут или не вернутся к уровню, испытываемому до сотрясения мозга.
 - полностью пройти Программу постепенного возвращения в игру.
 - должны пройти осмотр врача.
- Более того, возвращение к игре или тренировке в день **получения сотрясения мозга или подозрения на сотрясение мозга** строго запрещено.
- **Определить и удалить** - протокол, который поможет предотвратить дальнейшую травму или даже смерть.
- **Сотрясение мозга может привести к смертельному исходу - не возвращайтесь в игру, если у вас проявляются симптомы.**
- Большинство игроков с сотрясением мозга восстанавливаются после физического и умственного отдыха.

World Rugby настоятельно рекомендует всем игрокам обратиться за наилучшей доступной медицинской помощью после получения сотрясения мозга или подозреваемого сотрясения мозга (см. определение Специализированного медицинского обслуживания ниже).

Информация о сотрясении мозга

Что такое сотрясение мозга?

Сотрясение мозга - это травматическое повреждение мозга, которое приводит к нарушению функции мозга. Существует множество симптомов сотрясения мозга, самые распространенные из них - головная боль, головокружение, нарушение памяти или проблемы с равновесием.

Потеря сознания наблюдается в менее чем 10% случаев. Потеря сознания не является требованием для определения сотрясения мозга, но является явным указанием на полученное сотрясение мозга.

Обычно стандартное сканирование мозга показывает нормальные результаты, поэтому, обычное сканирование мозга не является достоверным тестом на сотрясение мозга или подозреваемое сотрясение мозга.

Что вызывает сотрясение мозга?

Сотрясение мозга может быть вызвано прямым ударом по голове, но также может произойти, когда удар по другой части тела приводит к быстрому движению головы, например, хлыстовые травмы.

Кто находится под угрозой?

Сотрясение мозга может быть получено в любом возрасте. Тем не менее, **спортсмены детского и юношеского возраста:**

- более подвержены сотрясению мозга;
- дольше восстанавливаются;
- подвержены более значительным проблемам с памятью и скоростью мышления;
- более подвержены редким и опасным неврологическим осложнениям, включая смерть, вызванную одним или повторным ударом.

Повторные или многочисленные сотрясения мозга.

Игроки, которые перенесли **два или более сотрясений мозга** в течение предыдущего года, находятся под большим риском получения дальнейшей травмы мозга и восстанавливаются гораздо медленнее, поэтому им следует обратиться за консультацией к медицинскому специалисту с опытом управления сотрясением мозга до возвращения в игру.

В дополнение к этому, игроки, которые перенесли многочисленные сотрясения мозга или игроки с необычными проявлениями симптомов или длительным восстановлением, должны пройти осмотр и наблюдаться медицинскими специалистами с опытом работы с сотрясением мозга, связанным со спортом.

Проявление симптомов

Следует отметить, что симптомы сотрясения мозга могут проявиться в любое время, но обычно становятся очевидными в первые 24-48 часов после травмы головы.

Как определить сотрясение мозга или подозреваемое сотрясение мозга.

Всем участникам игры (включая медицинский персонал за боковой линией, тренерам, игрокам, родителям и опекунам детей и подростков) следует знать признаки, симптомы и опасности сотрясения мозга. При проявлении любого из следующих признаков или симптомов после травмы следует, как минимум, проявить **подозрение** о том, что игрок получил сотрясение мозга, и **немедленно удалить игрока с игрового или тренировочного поля.**

Явные признаки сотрясения мозга (подозрения на сотрясение мозга) - то, что вы видите или слышите сразу после травмы.

Любой отдельный или несколько следующих признаков явно указывают на сотрясение мозга:

- Судороги.
- Потеря сознания - подтвержденное или подозреваемое.
- Нетвердо стоит на ногах, проблемы с равновесием, падает, или проблемы с координацией.
- Растерянность.
- Дезориентация - не знает, где он находится, кто он или время дня.
- Ошеломленный, бессмысленный или отсутствующий взгляд.
- Изменения в поведении, например, повышенная эмоциональность или раздражительность.

Другие признаки сотрясения мозга (подозрения на сотрясение мозга) - что вы видите

Любой отдельный или несколько признаков из следующего списка могут предположить сотрясение:

- Неподвижно лежит на земле.
- Встает с земли с задержкой.
- Хватается за голову.
- Получение травмы, которая могла вызвать сотрясение мозга.

Симптомы сотрясения мозга (подозрения на сотрясение мозга) - о чем вам сообщают.

Наличие любого отдельного или нескольких признаков и симптомов из следующего списка могут предположить сотрясение:

- Головная боль.
- Головокружение.
- Помраченное состояние, спутанность сознания или чувство заторможенности.
- Проблемы со зрением.
- Тошнота или рвота.
- Усталость.
- Сонливость/ ощущение "как будто в тумане"/ проблема с концентрацией.
- "Давление в голове".
- Свето- или звуко-боязнь.

Какие вопросы следует задать взрослым и подросткам:

*Неспособность ответить на **любой** из этих вопросов правильно является сильным указанием на сотрясение мозга или, как минимум, предполагает подозрение на сотрясение мозга.*

"Где проходит сегодняшний матч?"

"Какой сейчас идет тайм матча?"

"Кто последним набрал очки в этом матче?"

"С какой командой вы играли на прошлой неделе (в предыдущем матче)?"

"Выиграла ли команда последнюю игру?"

Какие вопросы следует задать детям (до 12 лет включительно)

*Неспособность ответить на **любой** из этих вопросов правильно является сильным указанием на сотрясение мозга или, как минимум, предполагает подозрение на сотрясение мозга.*

"Где мы сейчас находимся?"

"Сейчас до или после обеда?"

"Какой был твой последний урок?" или "Кто последним набрал очки в этой игре?"

"Как зовут твоего учителя?" или "Как зовут твоего тренера?"

Определить и удалить, и, при сомнении, удалить временно.

Управление сотрясением мозга или подозреваемым сотрясением мозга

Управление подозреваемым сотрясением мозга на поле во время тренировки или матча

Любого игрока с сотрясением мозга или подозреваемым сотрясением мозга необходимо **немедленно удалить из тренировки или игры до конца сессии**. Необходимо следовать соответствующим процедурам действий в чрезвычайных ситуациях, особенно при подозрении на повреждение шеи. В таком случае игрока могут перемещать только сотрудники скорой помощи, которые прошли тренинг по оказанию помощи при травмах позвоночника.

После безопасного удаления с поля травмированный игрок не должен возвращаться к любой деятельности в тот же день и **должен пройти медицинский осмотр**.

Медицинский персонал за боковой линией, тренеры, игроки или родители и опекуны, которые подозревают, что игрок мог перенести сотрясение мозга **должны** приложить все усилия, чтобы игрок был удален с поля безопасным образом.

Немедленные действия при сотрясении мозга или подозреваемом сотрясении мозга

Если **любой** из следующих признаков сообщен или замечен, игрока необходимо перевезти в ближайшую больницу для неотложного медицинского осмотра:

- Игрок жалуется на сильную боль в шее.
- Дальнейшее нарушение сознания (повышенная сонливость).
- Повышенная спутанность или раздраженность.
- Сильная или возрастающая головная боль.
- Повторяющаяся рвота.
- Необычные изменения в поведении.
- Судороги.
- Двойное видение.
- Слабость или покалывание (жжение) в руках и ногах.

Во всех случаях сотрясения мозга или подозреваемого сотрясения мозга настоятельно рекомендуется направить игрока к врачу или медицинскому работнику для диагноза и рекомендаций относительно лечения и возвращения в игру, даже в случае исчезновения симптомов. **Только в редких и исключительных обстоятельствах игрок с сотрясением мозга или подозреваемым сотрясением мозга не проходит осмотр врача.**

Руководство по управлению сотрясением мозга

Игроки с сотрясением мозга или подозреваемым сотрясением мозга:

- **не должны быть оставлены сами по себе** в течение первых 24 часов;
- **не должны потреблять алкоголь** в течение первых 24 часов и, затем, им следует избегать алкоголя до получения соответствующего разрешения врача или медицинского работника; если нет возможности получить медицинскую консультацию, травмированному игроку следует избегать принятия алкоголя до исчезновения всех симптомов.
- **не должны вести машину**, и им не следует садиться за руль без соответствующего разрешения врача или медицинского работника; если нет возможности получить медицинскую консультацию, травмированному игроку следует избегать вождения до исчезновения всех симптомов.

Отдых для тела, отдых для мозга.

Отдых - является самым важным элементом лечения сотрясения мозга. Это включает отдых тела, "физический отдых" и отдых мозга, "когнитивный отдых". Это означает воздержание от:

- физической деятельности, такой как бег, езда на велосипеде, плавание и т.д.,
- когнитивной деятельности, такой как учеба в школе, домашняя работа, чтение, телевидение, видеоигры и т.д.

ВЗРОСЛЫЕ

Физический отдых должен продолжаться, **как минимум, одну неделю** для любого взрослого игрока с сотрясением мозга или подозрением на сотрясение мозга. Такой физический отдых состоит из 24 часов полного физического и когнитивного отдыха с последующим относительным отдыхом (деятельность, которая не вызывает или не утяжеляет симптомы) до конца недели. Предусмотрительное возвращение к когнитивной ("умственной") деятельности разрешается после обязательного 24-часового (физического и когнитивного) отдыха, если это не утяжеляет симптомы, связанные с сотрясением мозга.

После недельного физического отдыха игрок:

- не должен испытывать симптомов, или если он испытывал симптомы до получения травмы, они должны вернуться к уровню до травмы в состоянии покоя;
- должен получить разрешение врача или медицинского работника до начала программы Постепенного возвращения в игру; и
- должен начать и полностью пройти программу Постепенного возвращения в игру (ПВВИ), которая должна соответствовать Протоколу ПВВИ World Rugby, который приводится ниже.

Некоторые исключения к требованию минимального периода отдыха в одну неделю и полного прохождения Программы Постепенного возвращения в игру приводятся на страницах 8 и 11 ниже (высший уровень медицинского обслуживания при сотрясении мозга)

ДЕТИ И ПОДРОСТКИ

Физический отдых должен продолжаться, **как минимум, две недели** для любого ребенка или подростка (до 18 лет включительно) с сотрясением мозга или подозрением на сотрясение мозга. Такой физический отдых состоит, как минимум, из 24 часов полного физического и когнитивного отдыха с последующим относительным отдыхом (деятельность, которая не вызывает или не утяжеляет симптомы) до конца двух недель. Предусмотрительное возвращение к когнитивной ("умственной") деятельности разрешается после обязательного 24-часового (физического и когнитивного) отдыха, если это не утяжеляет симптомы, связанные с сотрясением мозга.

После двухнедельного физического отдыха игрок:

- не должен испытывать симптомов, или если он испытывал симптомы до получения травмы, они должны вернуться к уровню до травмы в состоянии покоя;
- должен получить разрешение врача или медицинского работника до начала программы Постепенного возвращения в игру;
- должен вернуться к школьным или другим занятиям в полной мере, если он учится;
- должен начать и полностью пройти программу Постепенного возвращения в игру, которая должна соответствовать Программе ПБВИ World Rugby, который приводится ниже.

К детям и подросткам должен быть проявлен более консервативный подход, чем к взрослым. World Rugby требует отдыха на протяжении, как минимум, двух недель в случае сотрясения мозга или подозрения на сотрясение мозга любого ребенка или подростка, а затем полного прохождения программы Постепенного возвращения в игру после минимального двухнедельного периода отдыха.

Возвращение в игру после сотрясения мозга или подозреваемого сотрясения мозга.

Любой ребенок, подросток или взрослый игрок, получивший повторное сотрясение мозга в течение 12 месяцев, или с историей многочисленных сотрясений мозга, а также игроки с необычными проявлениями или продолжительным периодом восстановления должны пройти врачебный осмотр (многопрофильный) медицинскими специалистами с опытом лечения сотрясения мозга, связанного со спортом. Такой игрок должен воздержаться от дальнейшего участия в регби до получения соответствующего разрешения медицинского специалиста с опытом управления сотрясением мозга. В редких и исключительных случаях, если в стране, в которой игрок играет в регби, нет доступа к таким медицинским специалистам, он должен связаться со своим Союзом для получения дальнейших рекомендаций до возвращения в игру.

ВЗРОСЛЫЕ

- Игрок с сотрясением мозга или подозрением на сотрясение мозга должен пройти медицинский осмотр сразу после травмы и до возвращения к тренировке или игре с контактом.
- **Минимальный период физического отдыха в течение одной недели** (включая первоначальные 24 часа полного отдыха) необходим для взрослых до начала программы Постепенного возвращения в игру.
- Программа Постепенного возвращения в игру должны быть пройдена полностью (после исчезновения всех симптомов) ВСЕМИ игроками, которые получили сотрясение мозга или подозреваемое сотрясение мозга.
- Если присутствуют или возвращаются любые симптомы, программу Постепенного возвращения в игру не стоит начинать или, если она была уже начата, её следует остановить до исчезновения симптомов.
- Программу Постепенного возвращения в игру необходимо начать только после завершения недельного периода физического отдыха, и только если у игрока нет проявления симптомов в состоянии покоя, и он не принимает медикаменты, которые могут повлиять на проявление симптомов сотрясения мозга или замаскировать их.

Исключения для взрослых:

- Одна неделя отдыха обязательна независимо от того, испытывает ли взрослый Игрок симптомы, за исключением случаев успешного прохождения взрослым Игроком осмотра "Высшего уровня медицинского обслуживания при сотрясении мозга" (как описано ниже) **получения** медицинской рекомендации о том, что ему не требуется недельный отдых. (В любом случае не существуют исключений для первоначального 24-часового периода полного физического и когнитивного отдыха).
- Полное прохождение программы ПВВИ является обязательным, за исключением случаев подозрения на сотрясение мозга, в которых взрослый Игрок прошел оценку "Высшего уровня медицинского обслуживания при сотрясении мозга" (как описано ниже) **получил** медицинское разрешение на возвращение к тренировкам или игре на основании того, что он в действительности не перенес сотрясение мозга.

ДЕТИ И ПОДРОСТКИ

- Дети и подростки с сотрясением мозга или подозрением на сотрясение мозга должны пройти медицинский осмотр сразу после травмы и до возвращения к тренировке или игре с контактом.
- **Минимальный период физического отдыха в течение двух недель** (включая первоначальные 24 часа полного отдыха) необходим для детей и подростков до начала программы Постепенного возвращения в игру.
- Программа Постепенного возвращения в игру должна быть пройдена полностью (после полного исчезновения симптомов) **всеми игроками**, которые получили сотрясение мозга или подозреваемое сотрясение мозга.
- Если присутствуют или возвращаются любые симптомы, программу Постепенного возвращения в игру не стоит начинать или, если она была уже начата, её следует остановить до исчезновения симптомов.
- Программу Постепенного возвращения в игру необходимо начать только после завершения двухнедельного периода физического отдыха, и только если у игрока нет проявления симптомов, и он не принимает медикаменты, которые могут повлиять на проявление симптомов сотрясения мозга или замаскировать их.

Программа Постепенного возвращения в игру (ПВВИ)

Программа Постепенного возвращения в игру (ПВВИ) включает программу упражнений с постепенным увеличением нагрузки, которая возвращает игрока к спорту поэтапно. Её следует начать только после необходимого периода физического отдыха, и если у игрока не наблюдается симптомов, и он прекратил лечение, и (или) не принимает медикаменты, которые могут изменить или замаскировать симптомы сотрясения мозга, например, таблетки от головной боли или снотворное.

Если игрок испытывал симптомы до получения травмы головы, которая привела к сотрясению мозга или подозрению на сотрясение мозга, симптомы игрока должны вернуться к уровню до сотрясения мозга до начала программы Постепенного возвращения в игру. Тем не менее, при таких обстоятельствах, необходимо проявить особую осторожность, и игроку рекомендуется обратиться за медицинской консультацией относительно предшествующих симптомов.

Как минимум, программа ПВВИ должна соблюдать Протокол ПВВИ World Rugby, приведенный ниже. Протокол ПВВИ World Rugby отражает протокол ПВВИ согласно Совместным заключениям заседания Группы "Сотрясение мозга в спорте" в Цюрихе, и состоит из шести отдельных этапов.

- Первый этап - рекомендованный период отдыха.
- Последующие четыре этапа: ограниченная тренировочная деятельность.
- Этап 6 - возвращение к игре.

World Rugby требует, чтобы каждый этап ПВВИ длился, как минимум, 24 часа. Длительность этапа ПВВИ может быть увеличена Союзам-членами по своему усмотрению.

Крайне важно исчезновение всех симптомов сотрясения мозга или подозреваемого сотрясения мозга до начала программы ПВВИ. Игрок должен начать программу ПВВИ или перейти к следующему этапу ПВВИ только **если он не испытывает симптомов сотрясения мозга** во время отдыха и на уровне физической деятельности, достигнутом на предыдущем этапе ПВВИ.

World Rugby настоятельно рекомендует получить подтверждение медицинского специалиста или врача, о том, что игрок может вернуться к тренировкам с полным контактом до перехода к этапу 5.

Таблица программы ПВВИ

| Этап реабилитации | Разрешенная физическая активность | Цель |
|--|--|---|
| 1. Минимальный период отдыха | Полный отдых для тела и мозга без симптомов | Восстановление |
| 2. Легкие аэробные упражнения | Легкая пробежка трусцой в течение 10-15 минут, плавание или занятия на велотренажере низкой или умеренной интенсивности. Без силовых тренировок. Без симптомов в течение 24 часов. | Повысить частоту пульса |
| 3. Упражнения, характерные виду спорта. | Беговые упражнения. Без упражнений, вовлекающих контакт головы. | Добавить движение |
| 4. Тренировочные упражнения без контакта | Переход к более сложным тренировочным упражнениям, например, упражнения на передачу паса. Можно начать постепенные силовые тренировки. | Физические упражнения, координация и когнитивная нагрузка. |
| 5. Тренировка с полным контактом | Нормальная тренировочная деятельность | Восстановить уверенность и оценить функциональные навыки тренировочным персоналом |
| 6. Возвращение в игру | Игрок реабилитировался | Полное восстановление |

Во всех случаях подозрения на сотрясение мозга игрокам настоятельно рекомендуется обратиться к медицинскому специалисту за диагнозом и рекомендациями о том, как и когда возвращаться в игру, даже если у игрока больше нет проявления симптомов.

Высший уровень медицинского обслуживания при сотрясении мозга

World Rugby настоятельно рекомендует всем игрокам обратиться за наилучшей доступной медицинской помощью после получения сотрясения мозга или подозреваемого сотрясения мозга. Наивысший уровень медицинского обслуживания при сотрясении мозга предоставляется в специализированном медицинском центре и должен включать, как минимум, следующее:

- врачей, прошедших тренинг и имеющих опыт распознавания и управления сотрясением мозга или подозреваемым сотрясением мозга; и
- доступ к объектам томографии мозга и нейрорентгенологам; и
- доступ к многопрофильной команде специалистов, включая неврологов, нейрохирургов, нейропсихологов, специалистов нейрокогнитивного тестирования, а также терапевтов по восстановлению равновесия и вестибулярного аппарата.

Взрослому игроку с сотрясением мозга или подозрением на сотрясение мозга необходима, как минимум, неделя отдыха, как описано выше, если только игрок не прошел осмотр высшего уровня медицинского обслуживания при сотрясении мозга с одобрения Союза и получил медицинское заключение о том, что недельный период отдыха ему не требуется.

Специализированное медицинское обслуживание обычно доступно профессиональным регбийным командам и позволяет более индивидуальный подход к лечению сотрясения мозга.

Даже в случае доступности специализированного медицинского обслуживания:

- взрослый игрок, перенесший сотрясение мозга, не должен возвращаться в игру, если он не получил соответствующее медицинское разрешение, до окончания минимального 24-часового периода полного отдыха и при присутствии симптомов;
- взрослый игрок с подозрением на сотрясение мозга не должен возвращаться в игру до получения соответствующего медицинского разрешения.

На данный момент не существует исключений для требования минимального периода отдыха, который применим к ребенку или подростку с сотрясением мозга или подозрением на сотрясение мозга.

ПРИМЕЧАНИЯ

- 1** Данное Руководство по управлению сотрясением мозга приводит минимальные стандарты. По своему усмотрению Союз может ввести более строгие критерии.
- 2** Определение "подросток" в данном руководстве подразумевает игроков до 18 лет включительно. Определение "ребенок" в данном руководстве подразумевает игроков до 12 лет включительно. По своему усмотрению Союзы могут *увеличить* (но не уменьшить) возрастные пределы.
- 3** Если периоды отдыха и длительность этапов ПБВИ, предписываемые Союзом-членом, являются более строгими, игрок должен соблюдать рекомендации или политику соответствующего Союза.
- 4** World Rugby настоятельно рекомендует всем игрокам обратиться за наилучшей доступной медицинской помощью, особенно если состояние игрока ухудшается, если игрок получает повторные сотрясения мозга или он получает их легче, в случае продолжительности симптомов или неопределенного диагноза.
- 5** Временная замена на Оценку травмы головы применима только к взрослым матчам элитного уровня с одобрения World Rugby. **Правило об Оценке травмы головы и временной замене НЕ применимо к любительскому регби на любом уровне или любого возраста, или любому матчу или турниру без соответствующего одобрения World Rugby.**