

## Harsingskudding

# Stille waters Diepe grond

# 15%

van rugbyspelers kry  
harsingskudding elke seisoen

### Risikofaktore:

- Vorige harsingskudding • Swak nekstabiliteit
- Swak sportmangees • Vrees om plek in span te verloor
- Ouderdom - adolesente kry makliker harsingskudding en herstel stadiger

[www.sportsconcussion.co.za](http://www.sportsconcussion.co.za)



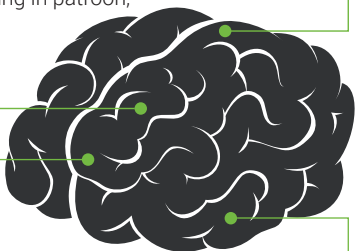
## Feite

- Harsingskudding is 'n **funksionele versteuring** van breinfunksie – 'n relatiewe energie tekort ontstaan wat breinfunksie beïnvloed
- 'n Normale **MRI** beteken **nie** jy het nie harsingskudding nie
- Jy hoef nie jou **bewussyn** te verloor om harsingskudding te hê nie
- **Enige versteuring** aan breinfunksie is 'n indikasie van moontlike harsingskudding
- Herhaalde, onbehandelde harsingskudding kan **permanente breinskade** veroorsaak – hoëvlak breinfunksie bv. redenasievermoë word ingekort
- Jy kan harsingskudding kry weens impak op 'n **ander deel** van die liggaam – jou brein skud rond in jou kop weens die **sweepslag** effek
- Die **krag van die impak** is nie direk eweredig aan die graad van harsingskudding nie – 'n rotasietipe besering het 'n groter impak op die brein
- Die brein raak meer **sensitief** met **elke besering** – later kan 'n klein versteuring weer simptome uitlok

## Tekens en Simptome

- **Sensories:** Hoofpyn, naar, duiselig
- **Kognitief:** Voel stadig, sukkel met konsentrasie en verminder reaksiespoed
- **Emosioneel:** Angstig, meer emosioneel
- **Fisies:** Balans probleme, geheue verlies
- **Gedrag:** geirriteerd, aggressief
- **Slaapversteuring:** verandering in patroon, slaperig, kan nie slaap nie

*Clin J Sport Med 2013*



## Basislyn Breinfunksietoetse

- Hulpmiddel om veilige terugkeer na sport te verseker
- Toets konsentrasievermoë, reaksiespoed en geheue
- Vergelyk appels met appels

[www.cogstate.com](http://www.cogstate.com)

## Vrae vir kognitiewe evaluasie

- Waar speel ons?
- Teen watter span?
- Watter helfte is dit?
- Wie het laaste punte aangeteken?
- Waar en teen wie het ons verlede week gespeel?
- Het ons gewen?

[www.brainline.org](http://www.brainline.org)

# If in doubt, sit them out

**Ria Sandenbergh - MPhysT Sportgeneeskunde**



📞 082 821 3646 / 012 754 2032

🌐 [www.physiofirst.co.za](http://www.physiofirst.co.za)

📍 Aberdeenstr. 571, Elarduspark  
**Direk oorkant Laerskool Elarduspark**

This content is for information and educational purposes only. PhysioFirst has attempted to provide recent and accurate information at the time of publication. PhysioFirst does not assume liability for the use of information contained on these pages. It also does not replace, nor should it be considered an alternative to medical consultation.

