

# SPORT en HARSINGSKUDDING

Neem jou kind aan kontaktsport deel, is harsingskudding maar altyd in 'n mens se agterkop. Maar latere probleme kan voorkom word

Deur ANET SCHOEMAN

**A**s harsingskudding vroeg gediagnoseer word en korrek behandel word met rus en geen kontaktsport nie, is daar gewoonlik geen probleme nie. Maar sportdokters is bekommerd oor verkeerde diagnoses, dat spelers 'n wedstryd voltooi ná 'n kopstamp, of weer begin deelneem voor hulle ten volle herstel het.

'n 18-jarige rugbyspeler van die Hoërskool Gerrit Maritz in Pretoria het in Mei 2006 gesterf nadat hy sy kop in 'n rugbywedstryd gestamp het.

'n Tweede stamp voor kinders ten volle herstel het, is veral gevaarlik en het al tot sterfgevalle gelei.

#### HOEKOM IS SKOLIERE MEER WEERLOOS?

- Kinders is vandag groter, swaarder en vinniger (gemiddeld 10%) as 15 jaar gelede – wat beteken spelers tref mekaar met groter impak.
- In afgeleë en minder goeie gebiede is daar nie altyd kundige mediese hulp by skoolwedstryde nie.
- Harsingskudding kom gereelder voor, neem langer om te herstel, en die brein is weerloos omdat dit nog ontwikkel.
- Die besering word ongelukkig dikwels verkeerd gediagnoseer.
- Langdurige simptome van harsingskudding is nie so opvallend soos beserings aan die liggaam nie, en kinders voel laf as hulle heeltyd kla oor probleme soos gebrekkige konsentrasie en buierigheid.
- In uitsonderlike gevalle het kinders simptome wat nie opklaar nie (post-konkussiesindroom). Gaan spreek so gou moontlik 'n neuroloog.

#### WAT KAN OERS EN AFRIGTERS DOEN?

- Dr. Jon Patricios, 'n sportdokter van Morningside in Johannesburg, sê rus is die enigste werklike behandeling, en ouers moet toesien dat dit gebeur. Dit geld fisiese oefening en kognitiewe uitputting, soos as die brein gebruik word vir studie en rekenaarwerk. Selfs stimulering soos harde musiek en skerp lig moet liefers vermy word.
- Die rustydperk gaan van baie dinge afhang: hoe hard die stamp was, die hoeveelste keer die speler harsingskudding het, asook elke mens se individuele reaksie.
- Suid-Afrikaanse Rugbyraad het die Boksmart-program ([www.boksmart.com](http://www.boksmart.com)) ontwikkel om beserings op die veld te verminder. Dit behels oefeninge wat spiere versterk en riglyne om breinbeserings dadelik te identifiseer en die regte mediese hulp te kry. Afrigters en skeidsregters word hierby betrek sodat daar altyd mense met vaardighede is wat veral

50% van hoërskoolrugbyspelers kry harsingskudding

Dr. Jon Patricios, sportdokter

## AS DIT GEBEUR ...

**MOETS BINNE DIE EERSTE 48 UUR:** • Spreek 'n dokter wat kundig is oor harsingskudding as jy vermoed 'n kind het konkussie. • As jy steeds bekommerd is, of simptome vererger, gaan dadelik na 'n hospitaal se ongevalle-afdeling. Onthou, gewone X-strale en 'n CAT- of MRI-skandering sluit nie harsingskudding uit nie. • As die kind tuis is, maak seker hy is die eerste 48 uur in die teenwoordigheid van 'n verantwoordelike volwassene. • Let op simptome soos hoofpyn, naarheid, dronkerigheid, moegheid, slaapprobleme, geheueprobleme, wisselende buie, swak konsentrasie of enigiets anders wat ongewoon is. • Rus is eintlik die enigste medisyne. Dit beteken rus van sport, sowel as die klaskamer. Kinders behoort vir 'n tydperk nie skool toe te gaan nie.

**MOENIES** • Bly weg van alkohol • Vermy groot hoeveelhede pynstillers en anti-inflammatoriese middels wat die bloed kan verdun en bloeding op die brein kan vererger. Hou by die dokter se riglyne. • Vermy plekke met harde geraas en skerp ligte. • Vermy kognitiewe uitputting soos skoolwerk, of iets wat kopwerk verg, soos studeer of rekenaarwerk. • Vermy alle oefening – formeel of spontane speltjies soos raakrugby in die tuin – tot 'n dokter toestemming gee.

**ONBEHANDELDE HARSINGSKUDDING KAN OP LANG TERMYN LEERPROBLEME VEROORSAAK EN SELFS TOT VROËE ALZHEIMER SE SIEKTE LEI**

breinbeserings kan raaksien en die regte protokol kan volg. • Die nuwe reël is dat niemand in Suid-Afrika rugby mag afrig, of as skeidsregter mag optree as hy nie deur BokSmart geakkrediteer is nie. Danksy die stappe het ernstige kop- en nekbeserings die afgelope paar jaar afgeneem. Daar is ook 'n program oor harsingskudding wat spesifiek op skole gemik is. Kyk by [www.sportsconcussion.co.za](http://www.sportsconcussion.co.za) vir meer inligting. • 'n Klomp klein stampies (wat nie harsingskudding is nie) stapel op en kan soms erger as een groot stamp wees, veral omdat dit nie maklik

gediagnoseer word nie, sê dr. Patricios. "Dit is uiters belangrik dat jy jou kind na 'n dokter neem wat kundig is oor harsingskudding as jy simptome soos gedurige hoofpyn, dronkerigheid, swak konsentrasie en buierigheid opmerk. Die gevolge vir 'n kind wat in 'n omgewing is waar van hom verwag word om elke dag nuwe goed te leer, kan verreikend wees."

#### LANGTERMYNPROBLEME

Meestal herstel harsingskudding vanself met rus. Tog wissel die hersteltydperk en is dit ook nie dieselfde vir almal nie. Een harsingskudding maak jou ook meer geneig tot 'n volgende een, sê dr. Patricios. Daar is sterk getuienis dat herhaaldelike harsingskudding, veral dié wat nie gediagnoseer word of korrek behandel word nie, soos gereeld in Amerikaanse voetbal gebeur, tot langtermynbreinskade kan lei. Die toestand word chroniese traumatiese ensefalopatie genoem, en kom veral onder bokkers voor. **rr**

rooi rose .co.za

BESOEK ONS WEBBLAD VIR 'N SKAKEL NA 'N ARTIKEL OOR 'N 14-JARIGE IERSE RUGBYSPELER WAT IN 2011 GESTERF HET NÁ HERHAALDELIKE STAMPE TEEN DIE KOP, MAAR TERUGGESTUUR IS OP DIE VELD.

FOTO GREAT STOCK / CORBIS

1/2 V  
OCCILLOCOCCINUM  
AD