

# COMMOZIONE CEREBRALE

Migliore conoscenza per una migliore gestione !

## INFORMAZIONI DI BASE

La commozione cerebrale è una lesione al cervello.

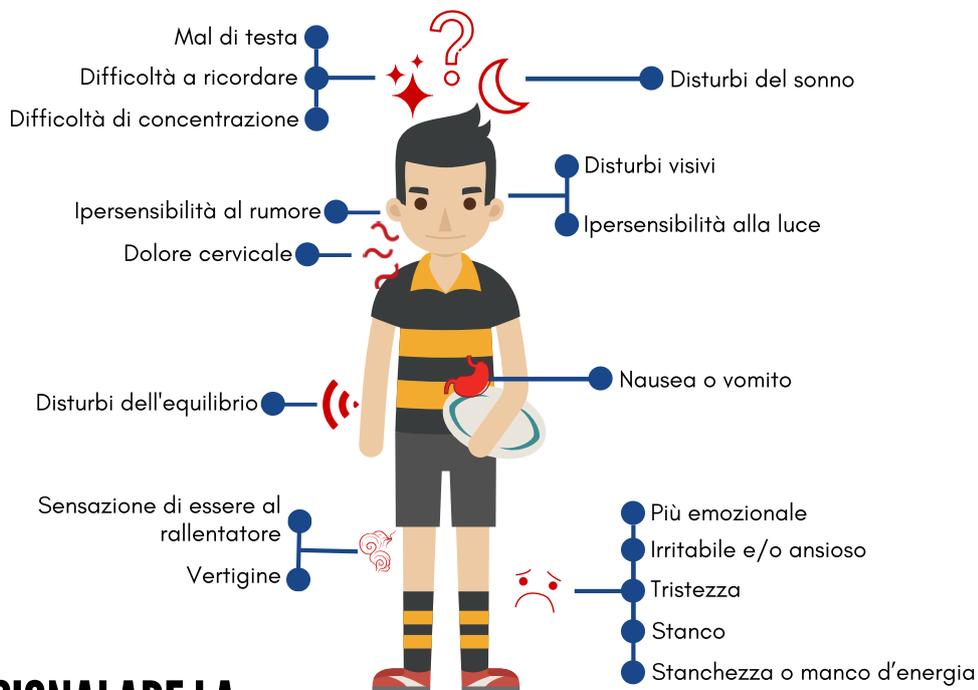
La maggior parte delle commozioni cerebrali non comportano la perdita di coscienza.

Una commozione cerebrale può verificarsi come risultato di un colpo alla testa o al corpo a contatto con un avversario, un compagno, ma anche il terreno, un palo o anche la palla.

La gravità di una commozione cerebrale dipende da molti fattori

La gravità di una commozione cerebrale è nota solo dopo che tutti i sintomi sono scomparsi.

Ogni infortunio è diverso, ogni giocatore è diverso. Tutte le lesioni devono essere valutate da un professionista sanitario competente.



## SIGNALARE LA COMMOZIONE CEREBRALE

Il cervello è l'organo più importante del corpo.

Giocare e allenarsi con i sintomi può prolungare i tempi di recupero.

Una commozione cerebrale mal gestita può portare a conseguenze irreversibili come problemi di memoria/attenzione o vertigini.

## SINTOMI

I sintomi sono variegati e possono comparire immediatamente o dopo molte ore.

I sintomi possono peggiorare con l'aumento dello sforzo fisico e mentale (ad esempio, allenamento con i pesi, lettura, computer, ecc.)

## »» COSA FARE SE PENSO DI AVERE UNA COMMOZIONE CEREBRALE ?

### USCIRE

Qualsiasi giocatore sospettato di avere una commozione cerebrale deve smettere immediatamente di giocare.

### RAPPORTO

Riferisco al mio allenatore se penso che io o un altro giocatore abbiamo subito una commozione cerebrale.

### CONTROLLO

Faccio controllare i miei sintomi da un medico.

### CURA

Riprendo gradualmente le attività seguendo le raccomandazioni di SCAT3 o SCAT5.