

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ:

# ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਰਣਨੀਤੀ



Parachute

ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ ਸਬੰਧੀ ਲੜੀਆਂ

ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗੀਦਾਰੀ ਸਮੇਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਣਾ ਇੱਕ ਕਦਮ-ਵਾਰ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖੇਡਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ ਰਣਨੀਤੀ ਵਿੱਚ:

- ਹਰੇਕ ਕਦਮ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਖੇਡ-ਵਿੱਚ-ਵਾਪਸੀ ਦੇ ਕਦਮਾਂ ਪੜਾਵਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦੇ ਹੋਏ ਗਤੀਵਿਧੀ ਦੇ ਨਾਲ ਹਲਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਗੜਨਾ ਆਮ ਅਤੇ ਠੀਕ ਹੈ। ਪਰ, ਜੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਗੜਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਗਤੀਵਿਧੀ ਬੰਦ ਕਰ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਉਸੇ ਕਦਮ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- ਜੇਕਰ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਦੁਬਾਰਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰੋ।

\*ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਵਿਗੜਨਾ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।

## ਕਦਮ 1: ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਸਬੰਧਿਤ ਆਰਾਮ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ (ਪਹਿਲੇ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟੇ)

ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਪਹਿਲੇ 24 ਤੋਂ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਘੁੰਮਣਾ, ਭੋਜਨ ਤਿਆਰ ਕਰਨਾ, ਹਲਕੀ ਸੈਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਗੱਲਬਾਤ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਦੋਸਤਾਂ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ)। ਸਕੀਨ ਟਾਈਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਤੋਂ ਘੱਟ ਕਰੋ।

## ਕਦਮ 2: ਹਲਕੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਾਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ

**2A:** ਹਲਕੀ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੌਲੀ ਤੋਂ ਦਰਮਿਆਨੀ ਗਤੀ ਨਾਲ ਤੁਰਨ ਜਾਂ ਸਥਿਰ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ, ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ। ਹਲਕੀ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧ ਸਿਖਲਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਹਲਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਗੜਨ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ।

**2B:** ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਐਰੋਬਿਕ ਕਸਰਤ ਦੀ ਤੀਬਰਤਾ ਨੂੰ ਮੱਧਮ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਤੱਕ ਵਧਾਓ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਥਿਰ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਤੇਜ਼ ਰਫਤਾਰ ਨਾਲ ਤੁਰਨਾ। ਦਰਮਿਆਨੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੇਜ਼ ਸਾਹ ਲੈਣ ਅਤੇ ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ।

## ਕਦਮ 3: ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਖੇਡ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਅਣਜਾਣੇ ਵਿੱਚ ਸਿਰ 'ਤੇ ਸੱਟ ਲੱਗਣ ਦੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਬਿਨਾਂ

ਖੇਡ-ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੌੜਨਾ, ਸਕੇਟਿੰਗ ਜਾਂ ਸੁੱਟਣ ਵਾਲੀਆਂ ਡਰਿੱਲਾਂ, ਜੋ ਘੱਟ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਵਾਤਾਵਰਣ ਵਿੱਚ ਵਿਅਕਤੀਗਤ ਤੌਰ 'ਤੇ (ਹੋਰ ਭਾਗੀਦਾਰਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰ) ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਿਸੇ ਕੋਚ, ਟ੍ਰੇਨਰ, ਅਧਿਆਪਕ ਜਾਂ ਮਾਤਾ-ਪਿਤਾ/ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਲੱਛਣ-ਮੁਕਤ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇਸ ਕਦਮ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ, ਕਸਰਤ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਵੀ।

ਕਦਮ 4 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।



## ਕਦਮ 4: ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਸਿਖਲਾਈ ਡ੍ਰਿਲਾਂ ਅਤੇ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ

ਆਮ ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਵੱਲ ਅੱਗੇ ਵਧੋ ਅਤੇ ਵਧੇਰੇ ਚੁਣੌਤੀਪੂਰਨ ਡ੍ਰਿਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਸ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਡ੍ਰਿਲਾਂ। ਬਹੁ-ਐਥਲੀਟ ਸਿਖਲਾਈ (ਜੇ ਲਾਗੂ ਹੋਵੇ) ਅਤੇ ਗੈਰ-ਸੰਪਰਕ ਅਭਿਆਸਾਂ ਵਿੱਚ ਭਾਗ ਲਓ। ਟੱਕਰ ਵਾਲੀਆਂ ਕੋਈ ਵੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨਹੀਂ ਹੋਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ (ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ, ਕੋਈ ਚੈਂਕਿੰਗ, ਗੋਦ ਨੂੰ ਸਿਰ ਨਾਲ ਮਾਰਨਾ ਨਹੀਂ)।

## ਕਦਮ 5: ਗੈਰ-ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ, ਪੂਰਨ ਸੰਪਰਕ ਵਾਲੇ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਸਿੱਖਿਆ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ

ਪ੍ਰਤੀਯੋਗੀ ਗੇਮਪਲੇ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ, ਆਮ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵੱਲ ਵਾਪਸ। ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਅਤੇ ਹੁਨਰ ਬਹਾਲ ਕਰੋ।

## ਕਦਮ 6: ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਪਾਬੰਦੀ ਦੇ ਖੇਡ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਗਤੀਵਿਧੀ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸੀ।

### ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ?

ਹਰੇਕ ਪੜਾਅ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 24 ਘੰਟੇ ਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਕਿਉਂਕਿ ਸਿਰ ਦੀ ਹਰੇਕ ਸੱਟ ਵਿਲੱਖਣ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਲੋਕ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਰਾਂ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਵਧਣਗੇ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸੁਧਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰ ਵਿੱਚ ਸੱਟ ਲੱਗੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਅਗਲੀ ਵਾਰ ਠੀਕ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਲੱਛਣ ਚਾਰ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕਿਸੇ ਲਾਇਸੈਂਸਸ਼ੁਦਾ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਕੋਲ ਭੇਜਣ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਸਿਰ ਦੀ ਸੱਟ (concussion) ਦੇ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਵਿੱਚ ਮਾਹਰ ਹੈ।

### ਜੇ ਇਸ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਮੇਰੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਕੀ ਹੋਵੇਗਾ?

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦਾ ਹਲਕੇ ਤੌਰ 'ਤੇ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੇ ਸਮੇਂ ਲਈ ਵਿਗੜਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਲੱਛਣ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੱਕ ਲਈ ਥੋੜ੍ਹਾ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ

ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਹ ਠੀਕ ਹੈ। ਪਰ ਜੇ ਉਹ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਜਾਂ ਜੇ ਉਹ ਬਹੁਤ ਬਦਤਰ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਗਤੀਵਿਧੀ ਤੋਂ ਬ੍ਰੇਕ ਲਓ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਉਸੇ ਕਦਮ 'ਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆਉਣੇ ਚਾਹੀਦੇ (ਭਾਵ, ਕਦਮ 4, 5 ਜਾਂ 6 ਦੌਰਾਨ)। ਜੇ ਲੱਛਣ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਠੀਕ ਹੋਣ ਲਈ ਕਦਮ 3 'ਤੇ ਵਾਪਸ ਜਾਓ। ਕਦਮ 4 'ਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਵਾਸਤੇ ਤੁਹਾਡਾ ਦੁਬਾਰਾ ਮੁਲਾਂਕਣ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਡਾਕਟਰ ਦੁਆਰਾ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਮਿਲਣ ਤੱਕ ਕਦੇ ਵੀ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਨਾ ਜਾਓ।

### ਵਾਧੂ ਸਾਧਨ

QR ਕੋਡ ਨੂੰ ਸਕੈਨ ਕਰੋ ਜਾਂ [parachute.ca/concussion](http://parachute.ca/concussion) 'ਤੇ ਜਾਓ

