

Pagkatapos ng pagkaalong utak o concussion:

ESTRAHIYA NG BALIK-SA-ISPORT



Parachute
Pagkaalog ng utak Serye

Pagbabalik sa mga aktibidad, kabilang ang pakikisali sa isport, pagkatapos ng pagkaalog sa utak o concussion ay isang paraang hakbang na proseso.

Sa Estrahiyang Balik-sa-Isport:

- Ang bawat hakbang ay hindi bababa sa 24 na oras.
- Karaniwan at OK para sa isang tao na ang mga sintomas lumala nang mahinahon at maikli* na may aktibidad habang dumadaan sila sa mga hakbang sa balik-sa-sport Nguni, kung ang kanilang mga sintomas ay lumala nang higit pa kaysa dito, dapat nilang itigil ang aktibidad at subukang muli sa susunod na araw sa parehong hakbang.
- Kung bumalik ang mga sintomas pagkatapos ng medical clearance, pumunta sa doktor para magpatingin muli.

***Ang paglala ng sintomas ay hindi dapat tumagal ng higit sa isang oras.**

Hakbang 1: Mga aktibidad ng pang-araw-araw na pamumuhay at nauukol na pahinga (unang 24 hanggang 48 na oras)

Para sa unang 24 hanggang 48 na oras pagkatapos ng pinsala, magsimula sa mga pang-araw-araw na aktibidad tulad ng pagkikilos sa bahay, paghahanda ng mga pagkain, banayad na paglalakad at pakikipag-ugnayan sa mga tao (hal., pakikipag-usap sa mga kaibigan o pamilya). Bawasan ang screen time.

Hakbang 2: Banayad hanggang katamtamang pagsisikap na ehersisyong aerobic.

2A: Magsimula sa banayad na aerobic exercise tulad ng paglalakad o nakatigil na pagbibisikleta (stationary cycling) sa mabagal hanggang katamtamang bilis. Maaaring magsimula ng hindi gaanong pwersadong pagsasanay (light resistance training) na hindi nagreresulta sa higit sa banayad at panandaliang paglala ng mga sintomas.

2B: Unti-unting taasan ang tindi ng aerobic exercise hanggang sa katamtamang pagsisikap, tulad ng nakatigil na pagbibisikleta o paglalakad nang mabilis. Ang katamtamang pagsisikap ay nangangahulugan na ang aktibidad ay maaaring magdulot ng mas mabilis na paghinga at tibok ng puso, ngunit hindi sapat upang pigilan kang makapagsalita nang kumportable.

Hakbang 3: Pang indibidwal na mga aktibidad na particular sa isport, nang walang panganib sa hindi sinasadyang masaktan nang matindi sa ulo

Magdagdag ng mga aktibidad na partikular sa sport, tulad ng pagtakbo, skating o pagsasanay ng paghagis, na maaaring gawing mag-isa (malayo sa ibang mga kalahok) sa isang mababang-panganib na kapaligiran. Ang mga aktibidad ay dapat na pinangangasiwaan ng isang coach, tagapagsanay, guro o magulang/tagapag-alaga. Ipagpatuloy nang mabuti ang hakbang na ito hanggang sa wala ng sintomas, kahit na nag-eehersisyo.

Kinakailangan ang medical clearance bago ang hakbang 4.



Ang Parachute ay ang nangungunang pambansang kawanggawa ng Canada na nakatuon sa pag-iwas sa pinsala



Hakbang 4: Mga pagsasanay at aktibidad na walang sagian o no contact

Pagpatuloy sa karaniwang katindihan ng ehersisyo at magdagdag ng mas mapanghamong mga pagsasanay tulad ng pagpapasa-pasahan. Makilahok sa iba't-ibang manlalarong pagsasanay (kung naangkop) at walang sagian o non-contact na mga pagsasanay. Dapat ay walang mga aktibidad na may bangaan (hal., walang sadyang sagian o checking, walang gagamit ng ulo sa pagpasa ng bola).

Hakbang 5: Bumalik sa mga aktibidad na hindi pagalingan o non competitive, totoong magkakasakitang o full contact na pagsasanay at mga aktibidad na edukasyong pisikal.

Pagpapatuloy sa mga karaniwang pisikal na aktibidad, maliban sa pagalingan na laro. Ibalik ang lakas ng loob at kakayahan.

Hakbang: 6 Bumalik sa isport at pisikal na aktibidad nang walang paghihigpit.

Gaano katagal ang prosesong ito?

Ang bawat yugto ay hindi bababa sa 24 na oras ngunit maaaring magtagal. Dahil ang bawat pagkaalog ng utak o concussion ay natatangi, ang mga tao ay gagaling sa iba't ibang bilis. Para sa karamihan ng mga tao, bumubuti ang mga sintomas sa loob ng apat na lingo. Kung nagkaroon ka na ng concussion dati, maaaring matagalan bago ka gumaling sa susunod.

Kung ang mga sintomas ay tumagal ng higit sa apat na lingo, dapat ipakonsulta ka ng iyong doctor sa isang lisensyadong propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan na isang dalubhasa sa pamamahala ng concussion.

Paano kung bumalik o lumala ang aking mga sintomas sa prosesong ito?

Karaniwang lumalala ang mga sintomas nang mahina at panandalian habang bumabalik ka sa mga aktibidad. Kung ang iyong mga sintomas ay medyo lumala sa

loob ng isang oras, ito ay OK. Ngunit kung mas malala ang pakiramdam nila nang mas matagal kaysa doon, o kung mas malala ang pakiramdam nila, magpahinga sa aktibidad at subukang muli sa parehong hakbang sa susunod na araw.

Hindi dapat bumalik ang mga sintomas pagkatapos ng medical clearance (ibig sabihin, habang nasa hakbang 4, 5 o 6). Kung bumalik ang mga sintomas, bumalik sa hakbang 3 para malutas ang mga sintomas. Kakailanganin mong muling magpatingin para sa medical clearance bago lumipat sa hakbang 4.

Huwag kailanman bumalik sa mga aktibidad na may panganib na mabunggo hanggang sa mapahintulutan ng doktor!

Mga karagdagang mapagkukunan

I-scan ang QR code o bisitahin parachute.ca/concussion

