

得了脑震荡后：

重返运动计划



Parachute
脑震荡系列

脑震荡后重新开始活动，包括参加体育运动，是一个循序渐进的过程。

在重返运动策略中：

- 每个步骤至少 24 小时。
- 人的病情在重新进行运动时，会轻度 and 短暂*恶化，这是正常的，没有关系。但是，如果症状恶化得更加严重，应该停止活动并在第二天在同一步骤重试。
- 如果医生批准后症状再次出现，请与医生复诊重新评估。

*症状恶化不应持续超过 1 小时。

步骤1: 日常生活活动和适当休息 (最初 24 至 48 小时)

受伤后最初 24 至 48 小时内，从日常活动开始，例如在家中活动、做饭、轻度行走和社交互动（例如，与朋友或家人交谈）。尽量不要看屏幕。

步骤2: 轻度到中度的有氧运动

2A: 从轻度有氧运动开始，例如以慢速到中速的速度步行或骑健身单车。可用小阻力开始训练，症状恶化程度不会超过轻度和短暂。

2B: 逐渐增加有氧运动的强度至中等程度，例如骑健身单车或快步行走。中等程度的意思是，活动可能会导致呼吸和心率加快，但没有到可以妨碍您自如地讲话。

步骤3: 个人喜好的体育活动，但不要有头部受意外撞击的风险

增加个人喜好的体育运动，例如跑步、滑冰或投掷训练，这些活动可以在低风险环境中单独进行（远离其他参与者）。活动应有教练、培训师、老师或家长/看护人监护。此步骤持续到即使在活动过程中也没有症状时为止。

进行步骤4之前需要医生批准。



Parachute 是加拿大领先的全国性慈善机构，致力于预防伤害



步骤4: 无肢体接触的培训和活动

进入到正常强度的锻炼, 增加更具挑战性的训练, 例如传球。参加多名运动员参加的训练 (如果适用) 和无肢体碰撞的训练。不应进行有撞击性的活动 (例如, 没有肢体碰撞、没有顶头球)。

步骤5: 重新做非竞赛性的活动、肢体浑身接触的训练和体育活动

进入到正常的体育活动, 竞赛性活动除外。恢复信心和技能。

步骤6: 不受限制地重新参加运动和体育活动。

此过程需要多长时间?

每个阶段至少 24 小时, 但可能需要更长的时间。脑震荡都是不一样的, 因此人们康复的速度不同。对于大多数人来说, 症状会在 4 周内改善。如果您以前得过脑震荡, 再次得可能需要更长的时间才能痊愈。

如果症状持续超过 4 周, 您的医生应考虑将您转诊给有执照的医护人员, 他们是治疗脑震荡的专业人员。

如果在此过程中我的症状复发或恶化怎么办?

当您重新开始活动时, 症状会有轻微和短暂地恶化, 这很正常。如果您的症状在一小时内感觉稍微恶化, 这是可以的。但是, 如果症状感觉恶化的时间超过这个时间, 或者如果症状更加恶化, 请暂停活动, 并在第二天以同一步骤再次尝试。

医疗批准之后 (例如, 在第 4、5 或 6 步期间) 症状不应复发。如果症状复发, 请重新做 步骤 3 来缓解症状。您需要再次重新评估获得医生批准才可开始做步骤 4。

除非有医生批准, 严禁重新进行有肢体接触风险的活动!

其他资源

扫描二维码或浏览
parachute.ca/concussion

