

Introducere

Acest document a fost creat pentru a oferi îndrumări și informații cu privire la comoșii și la cazuri de posibile comoșii persoanelor implicate în Jocul de Rugby (incluzând publicul larg).

Toate federațiile membre sunt încurajate să-și creeze propriile îndrumare și metode, trebuind să folosească acest ghid ca standard minimal.

Aceste îndrumări sunt valabile pentru toți jucătorii de rugby, fie bărbați sau femei, inclusiv pentru adulți (peste 18 ani), adolescenți (18 sau mai puțin) și copii (12 sau mai puțin). Federațiile pot modifica aceste paliere de vârstă în sus, după cum doresc.

GENERALITĂȚI CU PRIVIRE LA COMOȘII

- Comoșia este o **leziune a creierului**.
- Toate comoșiiile sunt **grave**.
- Comoșiiile pot apărea **fără pierderea cunoștinței**.
- Toți sportivii care prezintă orice fel de simptome în urma unei accidentări la cap:
 - trebuie scoși din joc sau din antrenament
 - nu trebuie să revină la joc sau la antrenament până când nu mai prezintă simptome sau până când toate simptomele legate de comoșie au dispărut sau au revenit la nivelul dinaintea comoșiei
 - trebuie să parcurgă un program de revenire graduală în activitate (GRTP – Graduated Return To Play)
 - trebuie să fie evaluați de un medic
- Mai exact, revenirea la joc sau la antrenament în ziua unei **comoșii sau a unui eveniment care generează suspiciuni de comoșie** este interzisă.
- **Identifică și scoate jucătorul din teren** pentru a contribui la prevenirea altor accidentări sau chiar a morții.
- **Comoșia poate fi fatală – nu reveni la joc dacă simptomele persistă.**
- Majoritatea jucătorilor cu comoșii se recuperează prin odihnă fizică și mentală.

World Rugby recomandă cu fermitate ca, în urma unei comoșii sau a unei accidentări care generează suspiciuni de comoșie, toți jucătorii să urmărească obținerea celui mai ridicat nivel de îngrijire medicală disponibil (vezi definiția Îngrijirii Avansate de mai jos).

Informații cu privire la comoșii

Ce este comoșia?

Comoșia este o leziune care se manifestă printr-o tulburare a funcțiilor creierului. Există o mulțime de simptome ale comoșiei, cele mai obișnuite fiind durerea de cap, amețea, perturbarea memoriei sau problemele de echilibru.

Pierderea cunoștinței, starea de knock-out, apare în mai puțin de 10% dintre comoșii. Pierderea cunoștinței nu este o necesitate pentru diagnosticarea comoșiei, dar este o indicație clară că a avut loc o comoșie.

De obicei, rezultatele investigației creierului sunt normale și, de aceea, o scanare obișnuită a creierului nu este un test adecvat cu privire la existența unei comoșii.

Care sunt cauzele comoșiei?

Cauza comoșiei poate fi o lovitură directă asupra capului, însă comoșia poate apărea și în urma unei lovituri asupra altei părți a corpului, care produce o mișcare bruscă a capului.

Cine este supus riscului?

Comoșii se pot produce la orice vârstă. Totuși, **copiii și adolescenții**:

- sunt mai expuși comoșiiilor
- au nevoie de mai mult timp pentru recuperare
- au probleme de memorie și de procesare mentală mai semnificative
- sunt mai expuși în cazurile rare de complicații neurologice periculoase, inclusiv decesului survenit în urma impactului inițial sau al unuia consecutiv

Comoșii recurente sau multiple

Sportivii care au suferit **două sau mai multe comoșii** în ultimul an sunt expuși unui risc mai mare de leziune a creierului și de recuperare lentă. Ei trebuie să apeleze la asistență medicală din partea specialiștilor experimentați în gestionarea comoșiiilor, înainte de a reveni în activitate.

În plus, în cazul comoșiiilor multiple sau al jucătorilor cu stări neobișnuite sau cu recuperare îndelungată, situația trebuie evaluată și gestionată de personal medical cu experiență în comoșii specifice activităților sportive.

Debutul simptomelor

Trebuie reținut că simptomele comoșiei pot apărea oricând, însă, de obicei, acestea devin evidente în primele 24-48 de ore după un traumatism cranian.

Cum se identifică o comoșie/o posibilă comoșie

Toți cei implicați în joc (inclusiv personalul medical de la teren, antrenorii, jucătorii, părinții sau tutorii copiilor) trebuie să aibă cunoștință de indiciile, simptomele și pericolele comoștilor. Dacă unul sau mai multe dintre următoarele indicii sau simptome sunt prezente în urma unei accidentări, jucătorul trebuie cel puțin **suspectat** de a fi suferit o comoșie și, în consecință, trebuie **scos imediat din joc sau din antrenament**.

Indicii clare ale unei comoșii/posibile comoșii – ceea ce vezi sau auzi imediat

Oricare sau mai multe dintre următoarele semnaleză clar o comoșie:

- Convulsii
- Pierdere a cunoștinței – confirmată sau bănuită
- Nesiguranță pe picioare sau probleme de echilibru sau cădere sau necoordonare
- Confuzie
- Dezorientare – nu știi unde sau în ce moment al zilei se află sau cine sunt
- Absență, privire pierdută
- Modificări comportamentale, de ex. sensibilitate/iritabilitate mai ridicată

Alte indicii ale unei comoșii/posibile comoșii – ceea ce vezi

Oricare sau mai multe dintre următoarele pot semnala o comoșie:

- Jucător în poziție imobilă la sol
- Dificultate de a se ridica de la sol
- Prindere a capului cu mâinile
- Accidentare care are potențial de a produce o comoșie

Simptome ale comoșiei/posibilei comoșii – ce ți se spune

Prezența unuia sau a mai multora dintre următoarele indicii și simptome poate sugera o comoșie:

- Durere de cap
- Amețeală
- Opacitate mentală, confuzie sau senzație de încetineală
- Probleme de vedere
- Greață sau vărsături
- Oboseală
- Somnolență/senzație de "a fi în ceață"/dificultăți de concentrare
- "Presiune în cap"
- Sensibilitate la lumină sau zgomot

Ce întrebări să pui adulților și adolescenților

Imposibilitatea de a răspunde corect **la oricare** dintre aceste întrebări este un indiciu clar al unei comoșii sau posibile comoșii.

"Pe ce teren ne găsim?"

"În ce repriză suntem?"

"Cine a marcat ultima dată în acest joc?"

"Împotriva cărei echipe ai jucat săptămâna trecută/ultima dată?"

"Echipa ta a câștigat ultimul joc?"

Ce întrebări să pui copiilor (12 ani sau mai puțin)

Imposibilitatea de a răspunde corect **la oricare** dintre aceste întrebări este un indiciu clar al unei comoșii sau posibile comoșii.

"Unde suntem acum?"

"Este dimineață sau după-amiază?"

"Care a fost ultima ta lecție / oră?" sau "Cine a marcat ultima dată în acest joc?"

"Cum îl cheamă pe profesorul tău?" sau "Cum îl cheamă pe antrenorul tău?"

Identifică și scoate jucătorul din teren și, în caz de dubii, ține-l în repaus.

Gestionarea comoștilor sau a posibilelor comoșii

Gestionarea comoștilor sau a posibilelor comoșii pe teren, la antrenament sau în timpul jocului

Orice jucător cu comoșie sau suspect de a fi suferit o comoșie trebuie **scos imediat și definitiv din joc sau din antrenament**. Este necesară aplicarea unor proceduri de urgență, mai ales în cazul în care există suspiciunea unei accidentări la gât. În această situație, jucătorul trebuie scos din teren numai de personal medical de urgență, cu pregătire adecvată pentru tratarea afecțiunilor coloanei vertebrale.

Odată ce a fost scos din teren, jucătorul accidentat nu trebuie să revină la niciun fel de activitate în acea zi și **trebuie evaluat medical**.

Personalul medical, antrenorii, jucătorii sau părinții/tutorii care au suspiciuni cu privire la o posibilă comoșie **trebuie** să facă tot ce le stă în putință ca jucătorul să fie scos din câmpul de joc în deplină siguranță.

Gestionarea rapidă a comoșie sau a posibilei comoșii.

Dacă **oricare dintre următoarele** sunt raportate sau observate, jucătorul trebuie transportat pentru o evaluare medicală de urgență la cel mai apropiat spital.

- jucătorul acuză dureri semnificative ale gâtului
- cunoștință deteriorată (moleșeală)
- confuzie sporită sau iritabilitate
- durere de cap severă sau în creștere
- vărsături repetate
- schimbare neobișnuită a comportamentului
- convulsii
- vedere dublă
- slăbiciune sau furnicături / arsură în brațe sau picioare

În toate cazurile de comoșie sau de posibilă comoșie se recomandă cu tărie ca jucătorul să fie supus unor proceduri de diagnostic, efectuate de personal medical de specialitate, precum și unui proces de management al revenirii în activitate. **Cazurile în care un jucător cu comoșie sau suspect de a fi suferit o comoșie nu este evaluat medical ar trebui să fie extrem de rare și numai în situații excepționale.**

Jucătorii cu comoziie sau cu posibilă comoziie:

- **nu trebuie lasați fără supraveghere** în primele 24 de ore
- **nu trebuie să consume alcool** în primele 24 de ore și, ulterior, trebuie să evite alcoolul până când au acordul din partea unui medic specialist în acest sens sau, în lipsa acestuia, până când nu mai prezintă simptome
- **nu trebuie să conducă autovehicule** până când au acordul din partea unui medic specialist în acest sens sau, în lipsa acestuia, până când nu mai prezintă simptome.

Odihnește corpul, odihnește creierul

Odihna este piatra de temelie a tratamentului comoziilor. Aceasta implică odihna corpului, ‘odihnă fizică’, și odihna creierului, ‘odihnă cognitivă’. Aceasta înseamnă evitarea:

- activităților fizice precum alergarea, mersul pe bicicletă, înotul etc.
- activităților cognitive precum activitatea școlară, teme pentru acasă, cititul, televizorul, jocurile video etc.

ADUȚI

Odihna fizică trebuie să dureze **cel puțin o săptămână** pentru orice jucător adult cu comoziie sau cu posibilă comoziie. Această odihnă fizică înseamnă 24 de ore de odihnă fizică și cognitivă completă, urmată de un repaus relativ (activități care nu induc sau agravează simptomele) pentru restul săptămânii. Reintroducerea cu precauție a activităților cognitive (“de gândire”) este permisă numai după 24 de ore de odihnă completă (fizică și cognitivă), și atâta timp cât simptomele legate de comoziie nu se agravează.

După săptămâna de odihnă fizică, jucătorul:

- trebuie să nu mai prezinte simptome sau, dacă au existat simptome anterioare accidentării, acestea trebuie să revină la nivelul inițial, la repaus;
- trebuie să primească permisiunea din partea unui medic specialist înainte de a începe un program de revenire graduală în activitate (GRTP – Graduated Return To Play); și
- trebuie să parcurgă în întregime programul GRTP, acesta trebuind să fie compatibil cu Protocolul GRTP World Rugby, descris mai departe în acest document.

Singurele excepții de la perioada de odihnă obligatorie de o săptămână și de la parcurgerea programului GRTP sunt enunțate la paginile 8 și 11 de mai jos (nivelul avansat de îngrijire a comoziilor).

COPII ȘI ADOLESCENȚI

Odihna fizică trebuie să dureze **cel puțin două săptămâni** pentru orice jucător copil sau adolescent (18 ani sau mai puțin) cu comoșie sau cu posibilă comoșie. Această odihnă fizică înseamnă 24 de ore de odihnă fizică și cognitivă completă, urmată de un repaus relativ (activități care nu induc sau agravează simptomele) pentru restul celor două săptămâni. Reintroducerea cu precauție a activităților cognitive (“de gândire”) este permisă numai după 24 de ore de odihnă completă (fizică și cognitivă), și atâta timp cât simptomele legate de comoșie nu se agravează.

După cele două săptămâni de odihnă fizică, jucătorul:

- trebuie să nu mai prezinte simptome sau, dacă au existat simptome anterioare accidentării, acestea trebuie să revină la nivelul inițial, la repaus;
- trebuie să primească permisiunea din partea unui medic specialist înainte de a începe un program de revenire graduală în activitate (GRTP);
- trebuie, în cazul în care este elev/student, să se fi întors la programul complet de cursuri;
- trebuie să parcurgă în întregime programul GRTP, acesta trebuind să fie compatibil cu Protocolul GRTP World Rugby, descris mai departe în acest document.

Copiii și adolescenții trebuie să fie tratați cu mai mult conservatorism decât adulții. World Rugby impune ca orice copil sau adolescent cu comoșie sau suspect de a fi suferit o comoșie să beneficieze de odihnă fizică cel puțin două săptămâni și, dacă simptomele dispar, să parcurgă un program GRTP după acest interval minim de două săptămâni de odihnă.

Revenirea în activitate după comoziie sau posibilă comoziie

Orice jucător, copil, adolescent sau adult, care suferă o a doua comoziie într-un interval de 12 luni, care a suferit mai multe comozii de-a lungul timpului sau care prezintă stări neobișnuite sau se recuperează lent, trebuie evaluat și tratat de personal medical profesionist (multi-disciplinar) cu experiență în comozii specifice activităților sportive și nu trebuie să mai participe în vreun fel la jocul de rugby până când nu primește permisiunea unui medic cu experiență în domeniu. În cazuri excepționale, atunci când nu există acces la servicii medicale profesioniste în țara în care activează, jucătorii trebuie să ia legătura cu federația respectivă, pentru a fi ajutați înainte de a reveni în activitate.

ADULȚI

- Un jucător cu comoziie sau cu posibilă comoziie trebuie evaluat medical imediat după accidentare și înainte de a reveni în activitatea care presupune contact fizic.
- Pentru adulți, este necesară o **perioadă minimă de odihnă fizică de o săptămână** (inclusiv 24 de ore de odihnă inițială completă), înainte de a începe un program GRTP.
- TOȚI jucătorii care au suferit o comoziie sau care sunt suspecți de a fi suferit o comoziie trebuie să parcurgă un program de revenire graduală în activitate, odată ce simptomele au dispărut.
- Dacă simptomele persistă sau reapar, programul de revenire graduală în activitate (GRTP) nu trebuie început sau trebuie întrerupt până la dispariția simptomelor.
- Un program de revenire graduală în activitate poate fi demarat numai după expirarea perioadei de odihnă de o săptămână, și numai dacă jucătorul nu mai prezintă simptome la repaus și dacă nu este sub tratament medicamentos, care ar putea modifica sau masca simptomele comoziiei.

Excepții pentru adulți

- Perioada de odihnă de o săptămână este obligatorie, chiar dacă jucătorul adult nu mai prezintă simptome, cu excepția cazului în care jucătorul adult a accesat un 'Nivel avansat de îngrijire a comoziilor' (așa cum este definit mai jos) și a primit recomandare medicală potrivit căreia perioada de odihnă de o săptămână nu este necesară. (În orice caz, nu se poate face excepție de la perioada inițială de 24 de ore de odihnă fizică și cognitivă);
- Parcurgerea unui program de revenire graduală în activitate (GRTP) este obligatorie, exceptând cazurile de posibilă comoziie în care jucătorul adult a accesat un 'Nivel avansat de îngrijire a comoziilor' (așa cum este definit mai jos) și a primit permisiune din partea medicului pentru a reveni în activitatea de antrenament sau de joc, pe motiv că jucătorul nu ar fi suferit de fapt o comoziie.

COPII ȘI ADOLESCENȚI

- Copiii și adolescenții cu comoziie sau suspecți de a fi suferit o comoziie trebuie să fie evaluați medical imediat după accidentare și înainte de a reveni în activitatea de antrenament sau de joc
- Înainte de a începe un program de revenire graduală în activitate (GRTP), în cazul copiilor și al adolescenților este necesară o **perioadă minimă de odihnă fizică de două săptămâni** (inclusiv perioada inițială de 24 de ore de odihnă completă).
- **Toți jucătorii** care au suferit o comoziie sau au fost suspecți de a fi suferit o comoziie trebuie să parcurgă (odată ce simptomele au dispărut) un program GRTP.
- Dacă orice simptom este prezent sau reapare, programul GRTP nu trebuie început sau, în cazul în care a fost început, trebuie oprit până la dispariția simptomelor.
- Programul GRTP trebuie început numai după perioada de odihnă fizică de două săptămâni și numai dacă simptomele au dispărut, iar jucătorul nu se află sub tratament medicamentos, care ar putea modifica sau masca simptomele comoziiei.

Programul de Revenire Graduală în Activitate (GRTP)

Programul de Revenire Graduală în Activitate (GRTP) cuprinde o serie de exerciții progresive care readuc jucătorul înapoi în activitate, într-o manieră pas cu pas. Acest program poate fi început numai după ce jucătorul a respectat perioada obligatorie de odihnă fizică și numai după ce simptomele au dispărut, și nu se mai află sub tratament medicamentos, care ar putea modifica sau masca simptomele comoziiei, de exemplu analgezice pentru dureri de cap sau somnifere.

Dacă un jucător a avut simptome încă dinaintea accidentării la cap care a provocat comoziia sau suspiciunile de comoziie, înainte de începerea unui program GRTP, simptomele jucătorului trebuie să se fi atenuat până la nivelul anterior comoziiei. Totuși, în această situație, este indicat ca jucătorul să beneficieze de tratament medical asociat acelor simptome pre-existente.

Ca standard minimal, un program GRTP trebuie să fie compatibil cu Protocolul GRTP al World Rugby enunțat mai jos. Protocolul GRTP al World Rugby reflectă protocolul Zurich Concussion Consensus Statement GRTP care conține șase etape distincte.

- Prima etapă este aceea a perioadei recomandate de odihnă
- Următoarele patru etape presupun activitate restrânsă de antrenament
- Etapa a șasea este revenirea în activitatea sportivă

World Rugby impune ca fiecare etapă a programului GRTP să dureze minimum 24 de ore. Durata etapei GRTP poate fi crescută de federațiile membre după cum doresc acestea.

Este esențial ca toate simptomele de comoziție sau de posibilă comoziție să fi dispărut înainte de începerea unui program GRTP. Jucătorul trebuie să înceapă programul GRTP sau să treacă la etapa următoare numai **dacă nu prezintă simptome de comoziție** la repaus și la nivelul exercițiilor efectuate în precedenta etapă a GRTP.

World Rugby recomandă cu fermitate ca un medic cu pregătire adecvată să confirme că jucătorul poate să ia parte la antrenamente cu contact deplin, înainte de trecerea la etapa a cincea.

Schema Programului GRTP

Etapa de reabilitare	Exerciții permise	Obiectiv
1. Perioada minimă de odihnă	Odihnă completă a corpului și a creierului fără simptome	Recuperare
2. Exerciții ușoare aerobe	Alergare ușoară de 10-15 minute, înot sau bicicletă medicinală la intensitate scăzută până la moderată. Fără antrenament de rezistență. Fără simptome pe parcursul întregii perioade de 24 de ore	Creșterea ritmului cardiac
3. Exerciții specifice	Antrenamente de alergare. Fără activități care implică lovituri la cap	Adăugarea mișcării
4. Antrenamente fără contact	Avansare către antrenamente mai complexe, de ex. exerciții de pasare. Se poate începe antrenament progresiv de rezistență	Exercițiu, coordonare și încărcare cognitivă
5. Sesiune de contact fizic complet	Activități normale de antrenament	Recâștigarea încrederii și evaluarea abilităților funcționale de către echipa de antrenori
6. Revenirea la joc	Jucător reabilitat	Recuperat

Este recomandat ca, în toate cazurile de comoziție sau de posibilă comoziție, jucătorul să fie consultat de un medic specialist în scopul stabilirii diagnosticului, a tratamentului, precum și a deciziei de revenire în activitate, chiar dacă simptomele au dispărut.

Nivel avansat de îngrijire a comoștilor

World Rugby recomandă cu fermitate ca, în urma unei comoșii sau a unei posibile comoșii, toți jucătorii să urmărească obținerea celui mai ridicat nivel de îngrijire medicală disponibil. Acest nivel de îngrijire medicală este oferit într-o unitate medicală superioară și trebuie să cuprindă cel puțin următoarele:

- medici cu pregătire și experiență în diagnosticarea și tratarea comoștilor și posibilelor comoșii;
- acces la echipamente de scanare a creierului și specialiști neuro-radiologi;
- acces la o echipă multidisciplinară de specialiști, inclusiv neurologi, neurochirurgi, neuropsihologi, testare neurocognitivă, a echilibrului, precum și terapeuți de reabilitare vestibulară.

Un jucător adult care a suferit o comoșie sau care este suspect de a fi suferit o comoșie trebuie să respecte perioada minimă de odihnă de o săptămână, cu excepția cazului în care are acces la nivelul avansat de îngrijire a comoștilor, verificat de federația respectivă și a primit recomandarea medicală, potrivit căreia perioada de odihnă de o săptămână nu este necesară.

Îngrijirea medicală avansată este în general disponibilă la nivelul echipelor de rugby profesionale și permite o gestionare individualizată a comoștilor.

Chiar dacă îngrijirea medicală avansată este disponibilă:

- un jucător adult care a suferit o comoșie nu trebuie să revină în activitate până când nu a primit permisiunea unui medic specialist, în prealabil respectând perioada minimă de 24 de ore de odihnă completă și fără să mai existe simptome;
- un jucător adult care este suspect de a fi suferit o comoșie nu trebuie să revină în activitate până când nu a primit permisiunea unui medic specialist.

Nu există nicio excepție cu privire la perioada minimă de odihnă necesară în cazul copiilor sau al adolescenților cu comoșie sau suspecți de a fi suferit o comoșie.

NOTE

- 1** Acest Ghid pentru Gestionarea Comoștilor stabilește un standard minimal. O federație are libertatea de a impune criterii mai stricte.
- 2** Definiția pentru adolescent în contextul acestui ghid este 18 ani sau mai puțin. Definiția pentru copil în contextul acestui ghid este 12 ani sau mai puțin. Federațiile au libertatea să *crească* (dar nu să scadă) aceste limite de vârstă, după cum doresc.
- 3** Dacă perioadele de odihnă și duratele etapelor GRTP sunt mai stricte în cadrul unei federații membre, jucătorul trebuie să respecte politica federației respective.
- 4** World Rugby recomandă cu fermitate ca jucătorii să urmărească obținerea celui mai ridicat nivel de îngrijire medicală disponibil, mai ales în cazurile în care starea de sănătate a unui jucător se deteriorează, sau comoștile se repetă sau apar mai ușor la același jucător, sau simptomele persistă, sau diagnosticul este incert.
- 5** Înlocuirea temporară pentru evaluarea unei accidentări la cap se aplică numai în jocurile de seniori la nivelul de elită stabilit de World Rugby. **Legea cu privire la evaluarea unei accidentări la cap și la înlocuirea temporară NU se aplică la jocul de amatori, la nivelurile de vârstă inferioară sau la orice alt tip de joc sau de turneu care nu are aprobare din partea World Rugby.**