

HERSENSCHUDDING BIJ WIELERONGEVALLLEN

STAP 1: ONDERZOEK

~1min

A. KIJKEN

- Bewustzijnsverlies
- Stuiptrekkingen, wegdraaiende ogen
- Braken
- Verwardheid
- Helm vervormd of gebarsten
- Zware aangezichtswonden

↳ vanaf 1 symptoom: **onmiddellijk beëindigen van de wedstrijd/training**

B. VRAGEN

- Hoofdpijn en/of nekpijn?
- Misselijk?
- Zwak gevoel of tintelingen in armen of benen?

C. TESTEN

- Hoeveel vingers zie je?
- Voeten bij elkaar + ogen dicht voor 5 sec. + raak de neus aan met de wijsvinger

↳ vanaf 1 positief signaal (in B+C): **onmiddellijk beëindigen van de wedstrijd/training**

LEEFTIJD:

- U15, U17, U19: bij minste twijfel onmiddellijke sportstop
- Vanaf U23: zie schema maar bij ernstige twijfel onmiddellijke sportstop

HERSENSCHUDDING BIJ WIELERONGEVALLLEN

STAP 2: EVALUATIE (bij elke vorm van twijfel in stap 1)

A. KIJKEN

- Normale lijn op de weg en balans op de fiets?
 - ↳ Bij kleine veranderingen: contact opnemen met de wedstrijddarts en/of beëindiging van de wedstrijd
 - ↳ Bij grote veranderingen: beëindiging van de wedstrijd

B. VRAGEN

1. Welke wedstrijd is het vandaag?
 - ↳ Indien fout: onmiddellijk beëindigen van de wedstrijd
2. Welke dag zijn we vandaag?
3. Wat is de naam van je ouders?
4. Waar zijn we? ('wat is aankomstplaats' bij rit in lijn)
5. Wat is je geboortedatum?
 - ↳ Als 3 antwoorden onjuist zijn: **onmiddellijk beëindigen van de wedstrijd/training**
 - ↳ Als 2 antwoorden onjuist zijn: observeren en eventueel herhalen na 5 minuten

VERGEET NOOIT DAT GEVOLGEN ZOWEL OP KORTE ALS LANGE TERMIJN ZEER ERNSTIG KUNNEN ZIJN!

BIJ TWIJFEL ALTIJD DOORVERWIJZEN NAAR EEN ARTS! VERDERE OPVOLGING EN 'RETURN TO SPORT' DOOR ARTS LATEN BEPALEN.

Dit is een werkdocument gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, maar Belgian Cycling kan geen enkele verantwoordelijkheid ten laste gelegd worden bij gebruik van dit schema. Deze toelichting betracht geen wetenschappelijke nauwkeurigheid maar is vulgariserend bedoeld.