

## **План возобновления учёбы и возобновления физической активности:**

### **Информация для родителей и студентов**

#### **СОДЕРЖАНИЕ**

Современные исследования показывают, что сотрясение мозга может оказать серьёзное влияние на умственные и физические способности ученика. Так, согласно исследованиям, умственная деятельность, требующая концентрации, может вызвать возобновление или ухудшение симптомов сотрясения. Одинаково важно помогать ученикам как в «Возобновлении учёбы» в классе, так и в «Возобновлении физической активности». Без своевременного опознания и правильного отношения, сотрясение мозга может привести к неизлечимому повреждению мозга и, в некоторых случаях, даже к смерти.

Исследования также свидетельствуют о том, что ребёнок или молодой человек, пострадавший от сотрясения мозга вторично, до того, как исчезнут симптомы первичного сотрясения, может выздоравливать гораздо медленнее и рискует получить синдром вторичного воздействия - редкий эффект быстротекущего опухания мозга с возможными катастрофическими последствиями.

Знание признаков сотрясения и понимание того, как правильно реагировать в случае диагностированного сотрясения мозга, очень важны в процессе выздоровления, особенно для предотвращения преждевременного возобновления учёбы и физической активности, что может привести к осложнениям. В конечном счёте, знание и понимание способствуют более успешному выздоровлению и академическому успеху. Поддержка ученика, получившего сотрясение мозга, является совместной задачей семьи и школы.

#### **ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОТЯСЕНИЯ МОЗГА**

Сотрясение:

- это повреждение мозга, ведущее к изменениям в его функционировании, вызывающее такие симптомы, как, физические (напр, головная боль, головокружение), умственные (напр, сложности сосредоточения или запоминания), эмоциональные/поведенческие (напр, депрессия, раздражительность) и/или связанные со сном (напр, сонливость, сложности засыпания);
- может являться следствием прямого удара головы, лица или шеи, или удара тела, ведущего к сотрясению головы и резкому движению мозга внутри черепа;

- может произойти даже без потери сознания (большинство сотрясений происходит без потери сознания);
- невозможно обнаружить путём рентгена, стандартного компьютерного или магнитного сканирования.

### **ДИАГНОСТИРОВАНИЕ СОТРЯСЕНИЯ**

Сотрясение диагностируется врачом или квалифицированной медсестрой. В интересах ребёнка при подозрении на сотрясение необходим осмотр врачом или квалифицированной медсестры. Без медицинской справки ученик не сможет принимать участия в занятиях физкультурой. \*\*Пожалуйста обращайтесь к *Протоколу по распознаванию сотрясения мозга* (форма С-2) и документам по Наблюдению/Медицинскому Заключение (форма С-3).

### **ОБЩЕПРИНЯТЫЕ ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ СОТРЯСЕНИЯ**

Если в результате удара головой, лицом, шеей или при ударе тела, ведущему к сотрясению головы, замечены следующие (один или более) признаки или симптомы, описанные ниже, необходимо предположить возможность сотрясения мозга:

	Замечены возможные признаки <i>Признаки - это то, что замечают окружающие родители/опекуны, учитель, тренер, наставник, одноклассник</i>	Описаны возможные симптомы <i>Симптомы - это то, что ученик/спортсмен чувствует/описывает сам.</i>
<b><u>Физические:</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рвота</li> <li>• нарушение речи</li> <li>• замедленные реакции</li> <li>• плохая координация</li> <li>• остановившийся, отсутствующий взгляд/стеклянный/</li> <li>• замедление скорости игры</li> <li>• потеря сознания, не реагирует</li> <li>• лежит без движения на земле или медленно встаёт</li> <li>• потеря памяти</li> <li>• судороги</li> <li>• хватается за голову</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• головная боль</li> <li>• давление в голове</li> <li>• боль в шее</li> <li>• нехорошее чувство/не в себе</li> <li>• звон в ушах</li> <li>• двоится в глазах, смутность/потеря зрения</li> <li>• искры в глазах, мигание</li> <li>• боль в области удара</li> <li>• тошнота/боль в животе/боль</li> <li>• проблемы с равновесием, головокружение</li> <li>• слабость или чувство усталости</li> <li>• повышенная чувствительность к свету или шуму</li> </ul>
<b><u>Умственные:</u></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сложность концентрации</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сложность концентрации</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• быстро теряет внимание</li> <li>• рассеянность</li> <li>• не может вспомнить, что случилось до и после удара</li> <li>• потеря ориентации во времени (час, день) и пространстве (место, класс, тип осуществлявшейся активности)</li> <li>• замедленные реакции (в ответах, в понимании указаний happened)</li> </ul>	<p>или запоминания</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• медлительность, слабость или усталость</li> <li>• растерянность, как в тумане</li> </ul>
<u>Эмоциональные</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• странные/неадекватные реакции (напр, смех, слёзы,</li> <li>• быстрое раздражение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• раздражительность, грусть, повышенная эмоциональность</li> <li>• нервозность, озабоченность, печаль</li> </ul>
<u>Сон:</u>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сонливость</li> <li>• бессонница</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• сонливость</li> <li>• спит больше/меньше обычного</li> <li>• трудно засыпать</li> </ul>

**Заметьте:**

- Признаки и симптомы сотрясения могут появиться сразу же после удара или проявиться позже -через несколько часов или даже дней.
- Признаки и симптомы сотрясения у каждого могут быть разные.
- Ученик может отказаться говорить о симптомах из опасения быть исключённым из игры, из-за опасения потерять статус в игре/команде или из-за опасения того, что это повлияет на успеваемость.
- Это может представлять сложность для учеников со специфическими потребностями/отклонениями или для тех, кто испытывает сложности с английским/французским
- Признаки у школьников младшего возраста (до 10 лет) могут быть не так чётко выражены, как у старших.

## Информация для родителей/опекунов в случае подозрения на сотрясение мозга

**\*\*Исходя из понимания природы сотрясения мозга, ученику с подозрением на сотрясение рекомендуется воздерживаться от любой физической активности в течении 24 часов.**

<b><u>Признаки и симптомы установлены:</u></b>	<b><u>Никаких признаков или симптомов не установлено:</u></b>
<p>Родители/Опекуны получают:</p> <p>-копию <i>Протокола по распознаванию сотрясения мозга (FORM C-2)</i></p> <p>-в к-й разъясняется, что ученик должен быть осмотрен врачом или квалифицированной медсестрой как можно скорее, в тот же день</p> <p>-указывается, что директор школы должен быть информирован о результате медицинского осмотра (у ученика диагностировано наличие/отсутствие сотрясения) до того, как ученик вернётся в школу ***см. ФОРМУ C- 3 <i>Документированное медицинское заключение</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b><u>Если диагностировано отсутствие сотрясения:</u></b> ученик может продолжать регулярное обучение и занятия физкультурой.</li><li>• <b><u>Если диагностировано сотрясение:</u></b> ученик следует индивидуализированному плану постепенного возобновления учёбы/физической активности под медицинским наблюдением и при поддержке школьной команды.</li></ul>	<p>Родители/Опекуны получают:</p> <p>-копию <i>Протокола по распознаванию сотрясения мозга (FORM C-2)</i></p> <p>-в к-й разъясняется, что появление признаков/симптомов может произойти не сразу, а по истечении нескольких часов или даже дней</p> <p>- напоминает, что ученик должен находиться под наблюдением в течении reminded 24-48 часов после случившегося</p> <p>-указывается, что если какие-либо признаки или симптомы появятся, ученик должен быть осмотрен врачом или квалифицированной медсестрой как можно скорее, в тот же день. ***см. ФОРМУ C- 3 <i>Документированное медицинское заключение</i></p>

## КАК ПОСТУПАТЬ ЕСЛИ ДИАГНОСТИРОВАНО СОТЯСЕНИЕ

### План возобновления учебы/физической активности

Ученик, у которого диагностировано сотрясение, должен следовать индивидуализированному плану постепенного возобновления учебы/физической активности под медицинским наблюдением. Хотя процесс возобновления учебы и процесс возобновления физической активности скоординированы в рамках плана, ученик с установленным диагнозом сотрясения может возобновить регулярные школьные занятия только после того, как все симптомы исчезнут.

Процесс возобновления учебы - сугубо индивидуализированный, строящийся в соответствии со специфическими потребностями ученика. Не существует единой формулы для развития стратегии оказания помощи пострадавшему с сотрясением, работающим над возобновлением его/ее учебного процесса. Наоборот, процесс возобновления физической активности строится в соответствии с международно признанным, поэтапно разработанным подходом.

Важно понимать:

- Умственная и физическая активность могут служить причиной возвращения симптомов сотрясения
- Не путать этапы с днями - каждый этап должен продлиться минимум 24 часа и продолжительность каждого этапа будет зависеть от степени сотрясения и индивидуальных характеристик ученика.

### Возобновление учебы/Возобновление физической активности - этап 1:

На этом этапе ученик остаётся дома. Ученик не посещает школу на 1 этапе.

Наиболее важное лечение для сотрясения - это отдых (умственный и физический):

- **Умственный отдых** включает ограничение умственной деятельности, требующей сосредоточения и внимания  
(напр, чтение, рассылка сообщений, телевизор, компьютер, видео/электронные игры).
- **Физический отдых** включает ограничение физической активности, как на уровне развлекательном, так и на уровне состязаний/соревнований.

Этап 1 продолжается минимум 24 часа до тех пор, пока:

- Симптомы сотрясения начнут улучшаться; ИЛИ
- Симптомы сотрясения исчезнут, согласно мнению родителей/опекунов и самого ученика.

□ **Родители/Опекуны:**

Перед тем, как ученик вернётся в школу, родители/опекуны должны связаться с директором и, используя форму С-4 ( План возвращения к учёбе/Возвращения к физической активности) сообщить, что:

- Симптомы сотрясения проходят и ученик переходит к этапу 2а плана возобновления учёбы **ИЛИ**
- Симптомы сотрясения исчезли и ученик переходит сразу же к этапу 2б Плана возобновления учёбы и к этапу 2 Плана возобновления физической активности

**Возобновление учёбы - этап 2а:**

Ученик, у которого симптомы сотрясения проходят, но пока не исчезли, может вернуться в школу и перейти к этапу 2а Плана возобновления учёбы. \*\*\*Физический отдых должен продолжаться.

Этот этап возвращения ученика в школу и его интеграция в классе проходит под наблюдением. На данном этапе умственной нагрузка на студента должна возрастать медленно (как в школе, так и дома), т.к. сотрясение может оказывать влияние на его/её успеваемость.

Заметьте: умственная нагрузка может вызвать возобновление или ухудшение симптомов сотрясения.

□ **Родители/Опекуны:**

Перед тем, как ученик может перейти к этапу 2б Плана возобновления учёбы и к этапу 2 возобновления физической активности, они должны сообщить директору, используя форму С-4: Документация для диагностики сотрясения - План возобновления учёбы/Возобновления физической активности, что у ученика симптомы сотрясения исчезли.

**Возобновление учёбы - этап 2б:**

\*\*Этот этап проходит одновременно с Возобновлением физической активност -этап 2

Этот этап для тех, кто

- а) Прошел через Возобновление учёбы - этап 2а и не имеет никаких симптомов  
ИЛИ
- б) Избавился от симптомов вскоре после сотрясения и закончил  
Возобновление учёбы/Возобновление физической активности - этап 1

**Примечание:** На этом этапе ученик начинает обычные занятия в классе, однако, если в любой момент времени признаки и/или симптомы сотрясения вернутся, и/или будут замечены признаки ухудшения поведения в классе или снижения успеваемости, ученик вновь должен подвергнуться осмотру врача или квалифицированной медсестры.

□ **Родители/Опекуны:**

Перед тем, как ученик вернётся в школу, должны сообщить директору результаты повторного визита к врачу и на каком именно этапе Плана возобновления учёбы/Возобновления физической активности находится ученик, используя форму С-4 Документация диагностики сотрясения - Возобновление учёбы/Возобновление физической активности.

### **Возобновление физической активности - этап 2:**

**Активность:** : Индивидуальные занятия упрощенной формой аэробики только (напр, хождение, плавание или велосипед-тренажёр с условием сохранения нагрузки на сердце на уровне ниже 70% от махимально-допустимой сердечной нагрузки)

**Ограничения:** Запрещено сопротивление и поднятие веса. Запрещено участие в соревнованиях (включая тренировки, схватки за мяч). Запрещено заниматься на тренажёрах или с другими учениками. Запрещены тренировки. Запрещен прямой телесный контакт.

**Цель:** Усиливать сердцебиение

□ **Родители/Опекуны:**

Должны информировать директора школы, используя форму С4: Документация диагностики сотрясения - План возобновления учёбы/Возобновления физической активности, что у ученика нет никаких симптомов, для того, чтобы ученик мог перейти к этапу 3.

### **Возобновление физической активности - этап 3:**

**Активностью:** Индивидуальный вид спорта - определённый тип физической активности только (напр, футбольные, хоккейные или баскетбольные тренировки)

**Ограничения:** Запрещено сопротивление/поднятие веса. Запрещены соревнования (включая тренировка, схватки за мячом). Запрещён прямой телесный контакт, удары головой (напр, удар мяча головой в футболе) или другие резкие движения (напр, резкие остановки, удар по мячу бейсбольной битой).

**Цель:** Увеличивать движение

#### **Возобновление физической активности - этап 4:**

**Активность:** Любая, исключая телесный контакт (напр, танцы, бадминтон). Можно постепенно вводить сопротивление. Тренировки, исключая телесный контакт и постепенное усложнение тренировок (напр, футбольные и хоккейные).

**Ограничения:** Запрещен телесный контакт, удары головой (напр, удар головой по футбольному мячу) или другие резкие движения (напр, резкие остановки, удар по мячу бейсбольной битой)

**Цель:** Увеличивать количество упражнений на координацию

##### **□ Родители/Опекуны:**

Должны предоставить директору школы медицинскую справку от врача/квалифицированной медсестры, используя форму С4: Документация диагностики сотрясения - План возобновления учёбы/Возобновления физической активности, что у ученика нет никаких симптомов и что он(а) может вернуться к регулярным занятиям физкультурой, чтобы перейти к этапу 5 Плана возобновления физической активности.

#### **Возобновление физической активности - этап 5:**

**Активность:** Полное участие во всех занятиях физкультурой/спортивных секциях/школьных соревнованиях по видам спорта, исключая телесный контакт. Возобновление занятий/спортивных тренировок, включающих телесный контакт.

**Ограничения:** Запрещено участие в соревнованиях (напр, игры, встречи, спортивные мероприятия), включающие телесный контакт.

**Цель:** Восстановление уверенности в себе, оценка уровня готовности учителем/тренером

##### **□ Родители/ Опекуны:**

Должны заполнить форму С4: Документация диагностики сотрясения - План возобновления учёбы/Возобновления физической активности, признавая, что никакие симптомы не появились после тренировок, включающих телесный контакт. Ребёнок может перейти к 6 этапу и принимать участие в соревнованиях.

#### **Возобновление физической активности (только спорт, включающий телесный контакт) - этап 6:**

**Активность:** Полное участие в видах спорта, включающих телесный контакт

**Ограничения:** Никаких