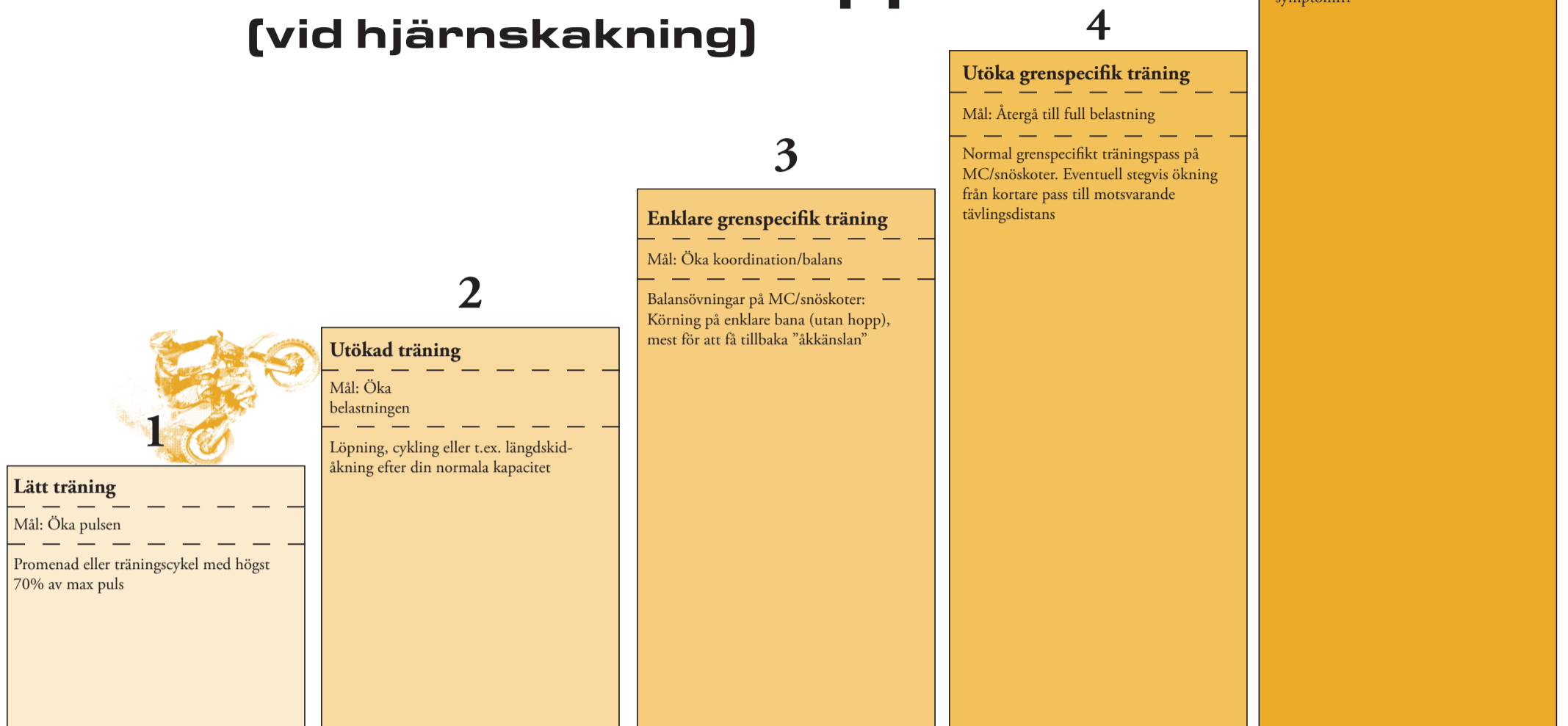


# ”Return to Race”-trappa (vid hjärnskakning)



## Motorcykel- och snöskoteranpassad hjärntrappa ”Return to Race”

Vid hjärnskakning är det mycket viktigt att man återgår till sin idrott stegvis och absolut inte för tidigt. Detta rehabiliteringsschema (så kallad ”hjärntrappa”) ska vägleda våra förare tillbaka till att kunna tävla på högsta nivå utan att riskera återfall eller även allvarliga komplikationer!

Svemo rekommenderar att VUXNA bör vara helt symptomfri i minst 48 timmar innan ”Return to Race” schemat påbörjas.

BARN/UNGDOMAR är betydligt mer känsliga och behöver även en längre rehabilitering. Här rekommenderar Svemo minst 1 vecka symptomfrihet innan ”Return to Race” påbörjas. Under de första 24 timmar gäller det absolut hjärnvila, som inkluderar att man avstår från alla aktiviteter som kan anstränga hjärnan som tex. TV, TV/dator-spel, mobiltelefon, läsa, bilåkning, flygresor, osv.)

Sedan följs ”Return to Race” schemat stegvis. Det ska vara minst 24h mellan varje steg. För barn/ungdomar (<17år) rekommenderar vi att förlänga tiden till 48 timmar mellan varje steg. I så fall kan man bygga upp den respektive belastningen inom varje steg. Får föraren tillbaka tidigare upplevda eller även nya symptom under ett steg så måste aktiviteten avbrytas omgående. I så fall gäller total hjärnvila i 24 timmar igen och i fall att symptomen försvinner så får man kliva nedåt ett steg i schemat och återgå till aktiviteten som tidigare gick att utöva symptomfri. I många sådana fall kan det vara klokt att förlänga tiden mellan stegen och/eller bygga in mellansteg. Får man avbryta 2 gånger under de 5 stegen så ska rehabiliteringen avbrytas komplett och sökas sjukvård för en ny medicinsk bedömning!