

# INTERNATIONAL WATERSKI & WAKEBOARD FEDERATION

## HERSENSCHUDDINGSBELEID & -PROTOCOL

Sporters en wedstrijddeelnemers beschermen  
tegen de gevolgen van hersenschuddingen

(Versie 1 - februari 2021)

### Inhoud

<b>1. MISSIE</b>	<b>2</b>
<b>2. DOEL</b>	<b>2</b>
<b>3. HERSENSCHUDDING</b>	<b>2</b>
<b>4. HERSENSCHUDDING VOORKOMEN</b>	<b>2</b>
<b>5. HERSENSCHUDDING HERKENNEN</b>	<b>3</b>
<b>6. HERSENSCHUDDING VASTSTELLEN</b>	<b>3</b>
<b>7. HERSENSCHUDDING EN SPORTACTIVITEIT</b>	<b>4</b>
<b>8. OMGAAN MET HERSENSCHUDDING</b>	<b>4</b>
<b>9. GENEZEN VAN HERSENSCHUDDING / HERVATTING VAN SPORTACTIVITEIT</b>	<b>5</b>
<b>10. RISICO OP HERSENSCHUDDING BEPERKEN</b>	<b>6</b>
<b>11. LANGETERMIJNEFFECTEN VAN HERSENSCHUDDING</b>	<b>6</b>
<b>12. BIJLAGE 1: IWWF INSTRUCTIEBLAD HERSENSCHUDDING</b>	<b>7</b>
a. Wat is een hersenschudding?	7
b. Waardoor wordt een hersenschudding veroorzaakt?	7
c. Wanneer moet ik een hersenschudding vermoeden?	7
d. Wat zijn de symptomen van een hersenschudding?	7
e. Wat zijn de zichtbare kenmerken van een hersenschudding?	7
f. Wat moet ik doen als ik een hersenschudding vermoed?	7
g. Wanneer kan de sporter zijn/haar sportactiviteiten hervatten?	8
h. Hoe lang duurt het voor de sporter hersteld is?	8
i. Hoe draag ik bij aan het voorkomen van hersenschuddingen en de gevolgen ervan?	8
j. Handtekeningen	8
<b>13. BIJLAGE 2: IWWF HERSENSCHUDDINGSBELEID EN -PROTOCOLLEN</b>	<b>9</b>
<b>14. BIJLAGE 3: DE 'CONCUSSION ED' APP</b>	<b>10</b>
<b>15. BIJLAGE 4: IWWF 'ON-WATER CONCUSSION RECOGNITION TOOL' (OWCRT)</b>	<b>11</b>
<b>16. BIJLAGE 5: 'ON-SHORE SPORT CONCUSSION ASSESSMENT TOOL 5' (OSSCAT5)</b>	<b>12</b>
<b>17. BIJLAGE 6: IWWF BRIEF MEDISCHE BEOORDELING</b>	<b>13</b>
<b>18. BIJLAGE 7: IWWF BRIEF MEDISCHE VRIJSTELLING</b>	<b>14</b>
<b>19. BIJLAGE 8: IWWF INCIDENT RAPPORTAGEFORMULIER</b>	<b>15</b>
<b>20. BIJLAGE 9: SPORThERVATTING VRIJSTELLINGS- EN ONTHEFFINGSFORMULIER</b>	<b>17</b>

## **1. MISSIE**

De International Water Ski & Wakeboard Federation (IWWF) stelt de gezondheid en veiligheid van alle sporters voorop en erkent dat deelname aan snelle watersporten een inherent risico op hoofdletsel en hersenschudding met zich meebrengt.

De IWWF heeft een hersenschuddingsbeleid en -protocol opgesteld, dat sporters, trainers, officials en organisatoren de beste praktijken en aanbevelingen biedt met betrekking tot veilige deelname aan de snelle watersport.

## **2. DOEL**

Het IWWF hersenschuddingsbeleid en -protocol heeft betrekking op de procedures en handelingen met betrekking tot sporters die tijdens een sportactiviteit een vermoedelijke hersenschudding oplopen. Het is bedoeld om ervoor te zorgen dat deze sporters tijdige en passende zorg krijgen en goed worden begeleid, zodat ze weer het water op kunnen.

Deze richtlijn is bedoeld voor gebruik door alle personen die betrokken zijn bij voortgetrokken watersportactiviteiten, zoals sporters, trainers, officials, stuurlieden, ouders, club-eigenaren en organisatoren van evenementen (voor de toepassing van dit document gedefinieerd als belanghebbenden).

Het protocol moet worden gebruikt voor alle niveaus watersportactiviteiten (inclusief training) en alle niveaus wedstrijden.

De richtlijnen worden continu bijgewerkt volgens de laatste informatie en publicaties die over dit onderwerp worden uitgebracht. Dit document is niet bedoeld als richtlijn voor de klinische praktijk of wettelijke zorgstandaard en dient niet als zodanig te worden geïnterpreteerd. De individuele behandeling hangt af van de feiten en omstandigheden die aan de orde zijn in elk individueel geval.

## **3. HERSENSCHUDDING**

Een hersenschudding is een hersentrauma, veroorzaakt door biomechanische krachten resulterend in hersenletsel dat de werking van de hersens kan aantasten. Symptomen zijn onder meer hoofdpijn, duizeligheid, evenwichtsstoornissen, concentratie- of geheugenproblemen, depressie, vergeetachtigheid, prikkelbaarheid, slaperigheid en slecht slapen. Hersenschuddingen worden veroorzaakt door een klap op het hoofd, gezicht of nek, of op een ander deel van het lichaam waarbij de drijvende kracht wordt doorgegeven aan het hoofd.

Ook zonder verlies van bewustzijn kan er sprake zijn van een hersenschudding. Normaal gesproken is een hersenschudding niet zichtbaar op röntgenfoto's, standaard CT-scans of MRI-scans.

## **4. HERSENSCHUDDING VOORKOMEN**

De IWWF erkent, dat er een voortdurende behoefte is aan het verbeteren van scholing over en bekendheid met hersenschuddingen. Het wereld medisch comité van de IWWF (World Medical Committee) zal zich toeleggen op een scholingsprogramma voor alle belanghebbenden binnen de snelle watersport, ter voorkoming van hersenschuddingen en ernstiger vormen van hoofdletsel. Alle sporters die deelnemen aan evenementen onder auspiciën van de IWWF (lokaal, nationaal of internationaal), worden geacht het Instructieblad Hersenschudding te bestuderen, te ondertekenen en in te dienen ([Bijlage 1](#)).

Het is eveneens van belang, dat alle belanghebbenden een duidelijk begrip hebben van het IWWF Hersenschuddingsprotocol zoals samengevat in [Bijlage 2](#).

## 5. HERSENSCHUDDING HERKENNEN

De officiële diagnose van een hersenschudding dient te worden gesteld naar aanleiding van een medische beoordeling. Alle belanghebbenden binnen de snelle watersport zijn verantwoordelijk voor het herkennen van en berichten over sporters die zichtbare tekenen van hersenletsel vertonen of die aan hersenschudding gerelateerde symptomen melden. Dit is met name belangrijk daar veel sport- en recreatieterreinen geen beschikking hebben over bevoegde medische professionals.

Er bestaat een vermoeden van een hersenschudding zodra een sporter een forse klap krijgt op hoofd, gezicht, nek of lichaam en ENIG zichtbaar teken vertoont of ENIG symptoom meldt van een hersenschudding zoals genoemd in het 'IWWF On Water Concussion Recognition Tool' (OWCRT, document om op het water hersenschuddingen te kunnen herkennen) - zie [Bijlage 4](#). Deze screening kan naar een mobiele telefoon worden gekopieerd voor gebruik op het water.

In sommige gevallen vertoont een sporter symptomen als stuiptrekkingen, heviger wordende hoofdpijnen, braken of pijn in de nek, waarbij van een ernstiger letsel aan hoofd of wervelkolom moet worden uitgegaan.

Afhankelijk van de vermoede ernst van de blessure, kan een eerste beoordeling worden gedaan door op het terrein aanwezige EHBO'ers.

Als het vermoeden bestaat, dat een sporter tijdens een wedstrijd of training zwaarder letsel heeft opgelopen aan het hoofd of aan de wervelkolom, moet er onmiddellijk een ambulance worden gebeld om de sporter naar de dichtstbijzijnde spoedeisende hulp te brengen voor verder medisch onderzoek. In een dergelijk geval dient men niet te proberen de sporter te verplaatsen of zijn uitrusting weg te nemen totdat de ambulance is gearriveerd. De sporter mag niet alleen worden gelaten.

## 6. HERSENSCHUDDING VASTSTELLEN

### On Water Concussion Recognition Tool (OWCRT)

Het op het water kunnen beoordelen van cognitieve functies is een essentieel onderdeel in het beoordelen van een hersenschudding. Het snel screenen op een mogelijke hersenschudding staat centraal, niet de definitieve diagnose van hersenletsel.

Wanneer een sporter mogelijk een hersenschudding heeft opgelopen en er geen reden is om een zwaarder letsel aan het hoofd of de rug te vermoeden, dient de sporter direct te worden onderworpen aan een onderzoek van zijn cognitieve functies door middel van het OWCRT.

Als geen van de in het OWCRT genoemde punten van toepassing is op de sporter, kan deze de wedstrijd voortzetten. ENIG positief antwoord op het OWCRT vereist dat de sporter naar de wal wordt teruggebracht voor een tweede OWCRT-onderzoek. Op dat moment wordt de gehele wedstrijd tijdelijk stopgezet totdat de resultaten van het tweede OWCRT bekend zijn.

Indien het tweede OWCRT (mogelijk afgenomen door een medisch professional) eveneens ENIG positief resultaat geeft, mag de sporter de wedstrijd niet voortzetten.

Wanneer er een bevoegd medisch professional op het terrein aanwezig is, wordt de sporter naar een rustige ruimte gebracht, waar hij een medisch onderzoek ondergaat ingevolge het 'On-Shore Sport Concussion Assessment Tool 5' (OSSCAT5, aan land beoordelen van hersenschuddingen in de sport) - zie [Bijlage 5](#).

Indien er geen bevoegd medisch professional op het terrein is, moet de sporter direct worden doorgestuurd voor een medische beoordeling door een arts of verpleger en mag de deelnemer niet op het water terugkeren voordat hij hiervoor medische vrijstelling heeft.

Elke sporter waarbij het vermoeden van een hersenschudding bestaat, zal zijn wedstrijddeelname niet voortzetten en wordt doorverwezen naar een arts, verpleger of assistent-arts voor verder medisch onderzoek.

Een sporter die van het water is gehaald na een harde klap, maar geen zichtbare tekenen van hersenschudding vertoont en zelf ook geen symptomen daarvan meldt, kan naar het water terugkeren onder gecontroleerde omstandigheden, maar zou onder toezicht moeten blijven voor eventuele vertraagde symptomen.

#### Verwijdering van het terrein / Medische beoordeling

Bij het vermoeden van een hersenschudding, dient de sporter van het wedstrijdterrein te worden gehaald en met spoed naar een arts te worden gestuurd.

De diagnose van een hersenschudding moet gebaseerd zijn op bevindingen inzake de klinische voorgeschiedenis, lichamelijk onderzoek en het evidence-based gebruik van aanvullende tests (bijvoorbeeld een CT-scan). De medische beoordeling bepaalt of de sporter met een hersenschudding wordt gediagnosticeerd of niet.

Om een correcte evaluatie te geven van sporters met een mogelijke hersenschudding, moet het medisch onderzoek ernstigere vormen van hersentrauma en rugletsel uitsluiten, evenals medische en neurologische aandoeningen die hersenschuddingachtige symptomen kunnen vertonen.

Sporters met een gediagnosticeerde hersenschudding dienen een medisch schrijven te ontvangen waarin staat wat de diagnose is en dat ze op de dag van het letsel niet mogen terugkeren naar het water.

Sporters waarvan bepaald is, dat ze geen hersenschudding hebben, dienen een medisch schrijven te ontvangen waarin staat dat er geen hersenschudding is gediagnosticeerd en dat de sporter zijn normale sportactiviteiten zonder beperkingen kan hervatten - zie [Bijlage 6](#).

## **7. HERSENSCHUDDING EN SPORTACTIVITEIT**

Een sporter die is gediagnosticeerd met een hersenschudding mag pas weer deelnemen aan activiteiten met een risico op hersenschudding wanneer hij hiertoe medisch is vrijgesteld door een arts of verpleger - zie [Bijlage 7](#). Het is de verantwoordelijkheid van de sporter (of zijn ouder of wettelijk vertegenwoordiger) om deze documentatie aan de nationale federatie en aan de IWWF te leveren.

## **8. OMGAAN MET HERSENSCHUDDING**

Het is aan te raden, dat alle sporters een passend en compleet klinisch neurologisch onderzoek ondergaan als onderdeel van hun algehele sportactiviteiten. Dit wordt normaal gesproken gedaan door de behandelend arts, vaak in combinatie met digitale screeningmethodes - zie [Bijlage 3](#).

Sporters met een hersenschudding moeten worden geïnformeerd met betrekking tot de kenmerken en symptomen van een hersenschudding, manieren om met deze symptomen om te gaan, de risico's van hervatting van de sport zonder medische vrijstelling, en adviezen voor een geleidelijke terugkeer naar sportactiviteiten. Wanneer een sporter genezen is van de hersenschudding, wordt hij door de IWWF geacht klaar te zijn om zijn sportactiviteiten te hervatten. Zie [Bijlage 2](#).

Het hierna volgende is een richtlijn voor het geleidelijk hervatten van sportactiviteiten.

Fase	Inspanningsniveau	Behandeling	Doel
1	Symptoom-beperkende activiteiten	Dagelijkse activiteiten die geen symptomen teweegbrengen	Geleidelijke herintroductie van school/werk
2	Lichte aerobics	Lopen of fietsen (hometrainer) op langzame tot gemiddelde snelheid. Geen weerstandstraining	Hartslag versnellen
3	Sport-specifieke oefeningen	Droogtraining met minimale weerstand. Lage tot gemiddelde wateractiviteit zonder risico van hoofdletsel en met minimale weerstand (bijvoorbeeld rustig zwemmen). Geen activiteit achter de boot of aan de kabel	Meer beweging
4	Schokvrije trainings-activiteiten	Zwaardere droogtraining met hogere weerstand en intensiteit. Intensievere activiteiten op het water, achter boot of aan kabel met lage snelheid en altijd met helm	Oefening, coördinatie en meer denkwerk
5	Volledig sport-intensiteit	Na medische vrijstelling	Herstel vertrouwen en beoordeling vaardigheden door trainers
6	Hervatting van sportactiviteit	Normale sportactiviteit	

## 9. GENEZEN VAN HERSENSCHUDDING / HERVATTING VAN SPORTACTIVITEIT

Sporters met een hersenschudding die de hierboven genoemde fases succesvol hebben doorlopen, kunnen in aanmerking komen voor hervatting van alle sportieve activiteiten.

De uiteindelijke beslissing om een sporter medische vrijstelling te geven om weer volledig deel te nemen aan snelle watersport dient te worden gebaseerd op het klinische oordeel van een arts of verpleegkundig specialist, daarbij rekening houdend met de medische geschiedenis van de sporter, bevindingen van lichamelijk onderzoek en resultaten van andere tests en klinische consulten waar dat geïndiceerd is (bijvoorbeeld neuropsychologische tests of diagnostische beeldvorming).

Voorafgaand aan de hervatting van training en wedstrijddeelname, dienen sporters die de diagnose hersenschudding hebben gekregen, hun nationale federatie te voorzien van een medische vrijstellingsbrief (Bijlage 7), waarin vermeld staat dat een arts of verpleegkundig specialist de patiënt persoonlijk heeft geëvalueerd en gereed voor hervatting van sportactiviteiten heeft verklaard. Een kopie van deze vrijstellingsbrief moet ook naar de IWWF worden gezonden als

onderdeel van diens programma's inzake het rapporteren van en toezichhouden op blessures. Dit stelt de sporter in staat terug te keren naar de sport en zich in te schrijven voor evenementen.

Sporters waarvan na medisch onderzoek is vastgesteld, dat ze geen hersenschudding hebben opgelopen, kunnen volledig hun sportactiviteiten hervatten na ontvangst van de medische beoordelingsbrief (Bijlage 6).

Een sporter die weer het water opgaat en enige symptomen van hersenschudding ervaart, dient onmiddellijk te stoppen en hernieuwd medisch onderzoek te ondergaan.

Wanneer een sporter medisch genezen is verklaard, moet het Vrijstellings- en Ontheffingsformulier (Bijlage 9) worden ingevuld en naar de nationale federatie en de IWWF worden gestuurd alvorens het de sporter is toegestaan weer het water op te gaan.

## **10. RISICO OP HERSENSCHUDDING BEPERKEN**

Hoewel het onmogelijk is om hersenschuddingen volledig uit te bannen binnen de snelle watersport, erkent de IWWF dat strategieën ter voorkoming van hersenschudding het aantal en de ernst van hersenschuddingen in de sport kunnen verminderen.

Het beschermend effect van helmen en reddingsvesten bij het beperken van het risico op hersenschudding is algemeen geaccepteerd en derhalve verplicht gesteld in reglementen.

Thans zijn er weinig grondige wetenschappelijke evaluatieve studies die de effectiviteit onderzoeken van strategieën ter voorkoming van hersenschudding in de snelle watersport. Op dit moment worden nekbeschermers nu door de IWWF onderzocht om hun effectiviteit te beoordelen bij het verminderen van 'whiplash hersenschuddingen'.

## **11. LANGETERMIJNEFFECTEN VAN HERSENSCHUDDING**

De IWWF erkent de langetermijneffecten van zware en/of meervoudige hersenschuddingen die Postcommotioneel Syndroom ('Post-Concussion Syndrome'; PCS), Chronische Traumatische Hersenweefselontsteking ('Chronic Traumatic Encephalitis'; CTE), depressie en zelfmoord tot gevolg kunnen hebben. Iedere sporter waarvan wordt vermoed dat hij cognitief letsel heeft, dat langer dan zes weken aanhoudt na de oorspronkelijke hersenschudding, dient door een gekwalificeerd medicus met ervaring op het gebied van hoofdletsel te worden onderzocht, om de langetermijneffecten te minimaliseren. Behandelingsregimes variëren met betrekking tot effectiviteit en moeten onder medisch toezicht worden gegeven door personeel dat ervaring heeft met het behandelen van hoofdletsel. Verdere informatie over langetermijn- en cumulatieve schade aan de hersenen is opgenomen in de bronsectie van de IWWF Hersenschuddingswebpagina (IWWF Concussion webpage, Resources Section).

## 12. BIJLAGE 1: IWWF INSTRUCTIEBLAD HERSENSCHUDDING

### a. Wat is een hersenschudding?

Een hersenschudding is een hersenletsel dat niet te zien is op röntgenfoto's, CT- of MRI-scans. Het beïnvloedt de manier waarop een persoon denkt en kan verschillende symptomen hebben.

### b. Waardoor wordt een hersenschudding veroorzaakt?

Een klap op het hoofd, het gezicht of de nek of elders op het lichaam die een plotseling schudden van het hoofd veroorzaakt, kan een hersenschudding veroorzaken. Voorbeelden zijn onder meer extreme schokken tijdens een sprong of een val waarbij het hoofd op het water terechtkomt.

### c. Wanneer moet ik een hersenschudding vermoeden?

Men moet rekening houden met een hersenschudding indien een deelnemer een aanzienlijke klap op het hoofd, het gezicht, de nek of het lichaam krijgt en ENIG symptoom van een hersenschudding meldt of ENIG zichtbaar kenmerk daarvan vertoont. Ook indien de deelnemer enig symptoom van hersenschudding meldt aan een medesporter, ouders/wettelijk vertegenwoordigers, trainers of begeleiders of wanneer iemand ziet dat een sporter enig teken van hersenschudding vertoont moet hiermee rekening worden gehouden. Sommige deelnemers vertonen direct symptomen terwijl anderen pas later klachten krijgen (vanaf 24 tot 48 uur na het oplopen van de blessure).

### d. Wat zijn de symptomen van een hersenschudding?

- Hoofdpijn of druk op het hoofd
- Duizeligheid
- Misselijkheid en overgeven
- Wazig zicht
- Gevoeligheid voor licht of geluid
- Evenwichtsproblemen
- Moe zijn of geen energie hebben
- Niet helder kunnen denken
- Zich vertraagd, geremd voelen
- Snel boos of van streek
- Verdriet
- Nervositeit of angst
- Emotioneel zijn
- Meer of juist minder slapen
- Moeite met in slaap vallen
- Moeite met computerwerk
- Moeite met lezen
- Moeite informatie op te nemen

### e. Wat zijn de zichtbare kenmerken van een hersenschudding?

- Bewegingsloos blijven liggen
- Langzaam opstaan na een (in)directe klap op het hoofd
- Desoriëntatie, verwarring of het onvermogen adequaat vragen te beantwoorden
- Een lege blik in de ogen
- Evenwichtsproblemen, moeite met lopen, slechte coördinatie, struikelen, langzame en moeizame bewegingen
- Gezichtsletsel na een klap op het hoofd
- Naar het hoofd grijpen

### f. Wat moet ik doen als ik een hersenschudding vermoed?

Als het vermoeden bestaat, dat een deelnemer een hersenschudding heeft opgelopen, moet hij onmiddellijk weggehaald worden bij de sportactiviteit en hij mag die ook niet hervatten.

Het is van belang dat ALLE deelnemers waarbij een hersenschudding wordt vermoed zo spoedig mogelijk medisch onderzoek van een arts of verpleegkundig specialist ondergaan. Het is eveneens van belang dat alle deelnemers waarbij een hersenschudding wordt vermoed een medische vrijstelling krijgen alvorens sportactiviteiten te hervatten.

g. Wanneer kan de sporter zijn/haar sportactiviteiten hervatten?

Het is belangrijk dat alle sporters met een gediagnosticeerde hersenschudding stapsgewijs terugkeren naar de sport, zoals omschreven in het IWWF Hersenschuddingsbeleid en -protocol.

h. Hoe lang duurt het voor de sporter hersteld is?

De meeste sporters met een hersenschudding herstellen volledig binnen 1 à 2 weken; de meeste jeugdige sporters herstellen binnen 1 tot 4 weken.

Ongeveer 15 tot 30% van de sporters ervaren hardnekkige symptomen (meer dan twee weken voor volwassenen; meer dan 4 weken voor jongeren) waarbij aanvullend medisch onderzoek en aanvullende behandeling nodig kunnen zijn.

i. Hoe draag ik bij aan het voorkomen van hersenschuddingen en de gevolgen ervan?

Om hersenschuddingen te voorkomen en te herkennen en er op de juiste wijze mee om te gaan, dienen sporters de regels en voorschriften van hun sport te volgen, hun omgeving te respecteren, klappen tegen het hoofd te vermijden en vermoedelijke hersenschuddingen te melden.

j. Handtekeningen

De onderstaande handtekeningen bevestigen dat de deelnemer en zijn/haar ouder of wettelijke voogd de bovenstaande informatie aangaande hersenschuddingen tot zich hebben genomen.

Datum \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Naam deelnemer

\_\_\_\_\_  
Handtekening deelnemer

\_\_\_\_\_  
Naam ouder/voogd

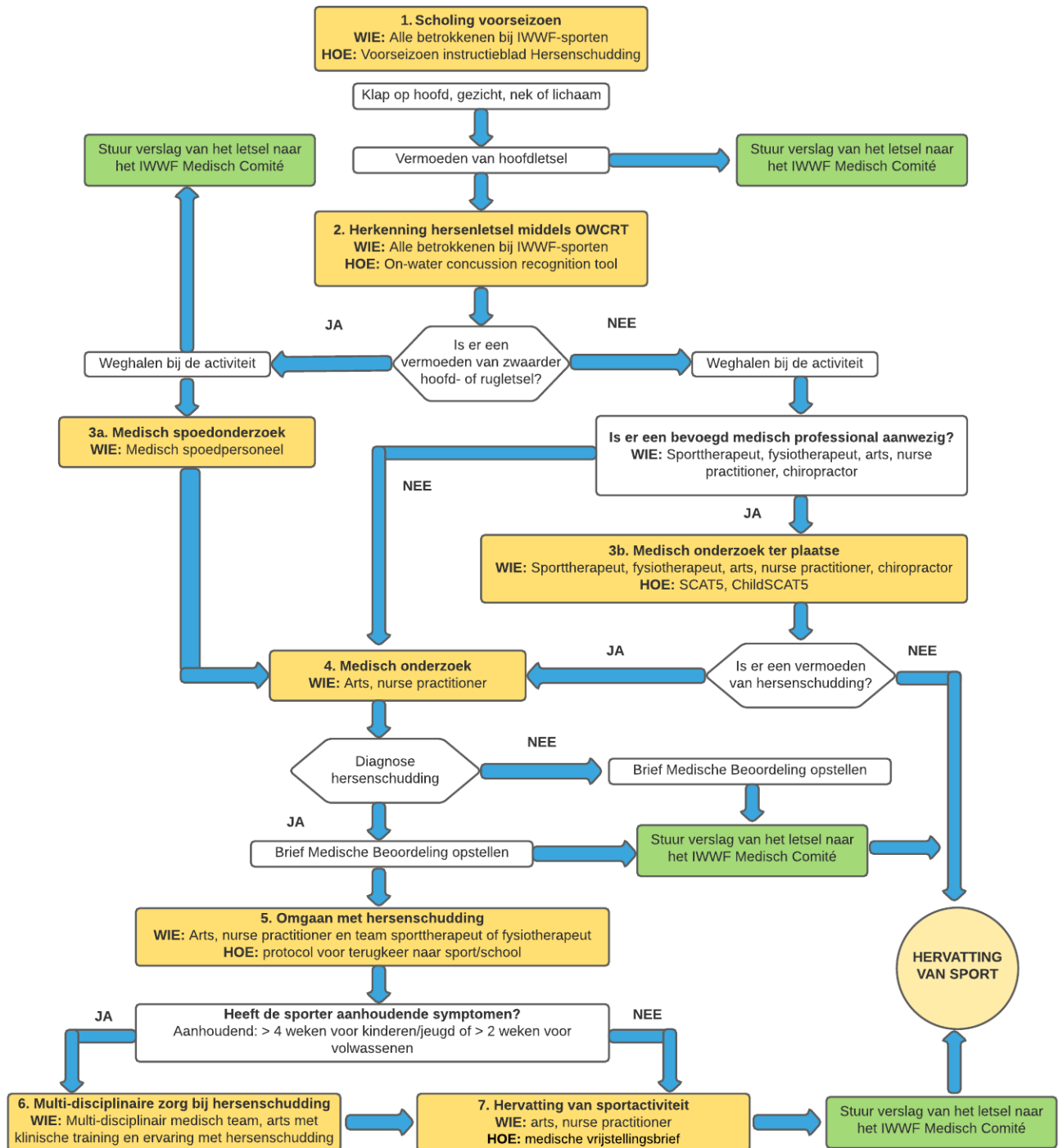
\_\_\_\_\_  
Handtekening ouder/voogd

[Stuur dit formulier naar de nationale federatie](#)

Dit formulier moet ingevuld zijn alvorens het de sporter wordt toegestaan deel te nemen aan enige officiële wedstrijd.

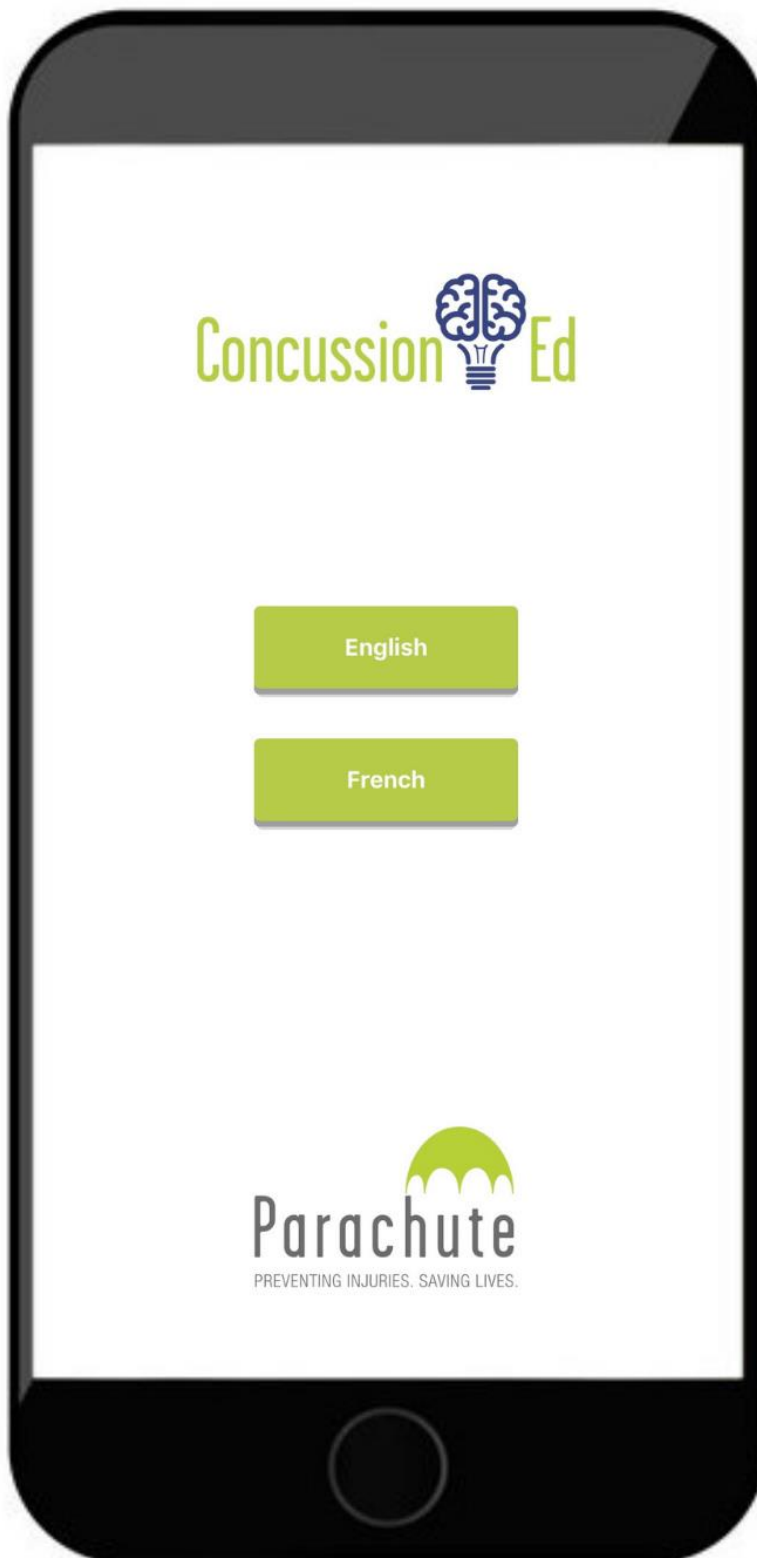


### 13. BIJLAGE 2: IWWF HERSENSCHUDDINGSBELEID EN -PROTOCOLLEN



14. BIJLAGE 3: DE 'CONCUSSION ED' APP

Klik [hier](#) om te downloaden



## ON-WATER CONCUSSION RECOGNITION TOOL

Klik [hier](#) om te downloaden

Hoe hersenschudding bij kinderen, jongeren en volwassenen te herkennen

Een klap op het hoofd kan ernstig en mogelijk fataal hersenletsel met zich meebrengen. Dit 'On-Water Concussion Recognition Tool' (OWCRT) dient te worden gebruikt bij het vaststellen van een vermoedelijke hersenschudding. Het is niet bedoeld om hersenschudding mee te diagnosticeren.

### STAP 1: ALARMSIGNALLEN - BEL AMBULANCE

Als men zich zorgen maakt na een blessure en ENIGE van de volgende tekenen worden gezien of door de deelnemer worden gemeld, dient de sporter direct op veilige wijze bij de sportactiviteit te worden weggehaald. Bel een ambulance voor een urgente medische beoordeling als er geen gediplomeerde zorgprofessional beschikbaar is.

- |   |                                      |  |
|---|--------------------------------------|--|
| • Nekpijn of -gevoeligheid                                | • Ernstige of verergerende hoofdpijn | • Verslechterend bewustzijn                                    |
| • Dubbel zien   | • Stuiptrekkingen of krampen         | • Braken   |
| • Slapheid of tintelend/brandend gevoel in armen of benen | • Bewustzijnsverlies                 | • In toenemende mate onrustig, opgewonden of strijdlustig zijn |

#### ONTHOUD

- In alle gevallen moeten de basisprincipes van de eerste hulp worden gevolgd (gevaar, reactie, luchtwegen, ademen, bloedcirculatie)
- Beoordeling van eventueel rugletsel is cruciaal
- Probeer de sporter niet te verplaatsen tenzij men hiertoe getraind is (behalve voor het vrijmaken van de luchtweg)
- Verwijder geen helm of andere uitrusting tenzij getraind om dit veilig te doen

Als er geen alarmsignalen zijn, dienen de volgende stappen te worden doorlopen om vast te stellen of sprake is van een hersenschudding:

### STAP 2: WAARNEEMBARE KENMERKEN

Zichtbare aanwijzingen die op een hersenschudding kunnen duiden, zijn onder meer:

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Bewegingsloos blijven liggen                              | <input type="checkbox"/> Desoriëntatie of verwardheid, of onvermogen adequaat vragen te beantwoorden | <input type="checkbox"/> Evenwichtsproblemen of last met lopen, slechte motorische coördinatie, struikelen, trage en moeizame bewegingen |
| <input type="checkbox"/> Traag overeind komen na een (in)directe klap op het hoofd | <input type="checkbox"/> Lege blik in de ogen  | <input type="checkbox"/> Gezichtsbleesure na hoofdtrauma   |
| <input type="checkbox"/> Armen en benen in uitgestrekte positie                    |  |  |

### STAP 3: SYMPTOMEN

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Hoofdpijn                | <input type="checkbox"/> Nekpijn               | <input type="checkbox"/> Moeite met herinneren |
| <input type="checkbox"/> Spanning in hoofd voelen | <input type="checkbox"/> Wazig zicht           | <input type="checkbox"/> Niet helder denken    |
| <input type="checkbox"/> Evenwichtsstoornissen    | <input type="checkbox"/> Zich niet goed voelen | <input type="checkbox"/> Duizeligheid          |
| <input type="checkbox"/> Misselijkheid of braken  | <input type="checkbox"/> Concentratieproblemen |  |

### STAP 4: BEOORDELING GEHEUGEN

(SPORTERS OUDER DAN 12 JAAR)

- Het onvermogen correct op enige van deze vragen (aan te passen per sport) te antwoorden, kan op een hersenschudding wijzen.
- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Op welke wedstrijd ben je nu?  | <input type="checkbox"/> Welke dag van de week is het vandaag? |
| <input type="checkbox"/> Wie was vóór jou op het water? | <input type="checkbox"/> Welke maand is het?                   |

**Score: reeds bij een enkel bevestigend antwoord (aangevinkt vakje, ✓ = ja) wordt de sporter naar de wal gehaald voor een tweede beoordeling met behulp van het OWCRT.**

Sporters met een vermoedelijke hersenschudding dienen:

- vooralsnog niet alleen gelaten te worden
- geen alcohol te drinken
- geen drugs of voorgeschreven medicijnen te gebruiken
- niet alleen naar huis te worden gestuurd. Er moet een verantwoordelijke volwassene bij hen blijven
- geen gemotoriseerd voertuig te besturen totdat een GEKWALIFICEERD medisch professional vrijstelling heeft gegeven

Dit OWCRT is opgesteld door de International Waterski & Wakeboard Federation om federaties, clubs, wedstrijdorganisatoren, trainers, officials en alle andere betrokkenen te begeleiden en te assisteren.



International Waterski & Wakeboard Federation

Het OWCRT mag worden gedownload, geprint en geplastificeerd voor gebruik in de boot of op het terrein.

Iedere herziening en iedere reproductie in digitale vorm vereist toestemming van het IWWF World Medical Committee. Het mag niet op enigerlei wijze worden gewijzigd, hernoemd of verkocht met commercieel oogmerk.

16. **BIJLAGE 5: 'ON-SHORE SPORT CONCUSSION ASSESSMENT TOOL' (OSSCAT5)**

Klik [hier](#) om te downloaden

SCAT5 is een gestandaardiseerd gereedschap om hersenschuddingen te evalueren. Het is ontworpen voor gebruik door artsen en professionals in de zorg.



## 17. BIJLAGE 6: IWWF BRIEF MEDISCHE BEOORDELING

Datum: \_\_\_\_\_

Naam deelnemer: \_\_\_\_\_

Geachte heer, mevrouw,

Ik heb een medisch onderzoek op deze patiënt afgerond.

Resultaten van het medisch onderzoek:

Deze patiënt is niet met een hersenschudding gediagnosticeerd en kan volledig en zonder beperking deelname aan school-, werk- en sportactiviteiten hervatten.

Deze patiënt is niet met een hersenschudding gediagnosticeerd, maar het onderzoek leidde tot de volgende diagnose en aanbevelingen:

\_\_\_\_\_

Deze patiënt is met een hersenschudding gediagnosticeerd.

De patiënt heeft de instructie gekregen om elke vorm van recreatieve of georganiseerde sport of andere activiteiten te vermijden die een risico van nog een hersenschudding of hoofdletsel met zich mee kunnen brengen.

Ik stel voor dat de patiënt met ingang van \_\_\_\_\_ mag deelnemen aan school- en laag-risico-activiteiten zoals toegestaan en enkel op een niveau dat de symptomen van hersenschudding niet oproept of verergert. Bovengenoemde patiënt dient geen sport of activiteit met fysiek contact te hervatten totdat de trainer is voorzien van een medische vrijstellingsbrief, geleverd door een medisch arts of verpleegkundig specialist in overeenstemming met de richtlijn over hersenschudding in de sport.

Overige opmerkingen en bijbehorende OSSCAT5-beoordeling:

\_\_\_\_\_

Hoogachtend,

Naam/Handtekening \_\_\_\_\_

Arts/verpleegkundig specialist (omcirkelen wat van toepassing is)

**[Stuur dit formulier naar de Nationale Federatie en naar het IWWF Medisch Comité \(concussion@iwwf.sport\)](mailto:concussion@iwwf.sport)**

## 18. BIJLAGE 7: IWWF BRIEF MEDISCHE VRIJSTELLING

Datum: \_\_\_\_\_

Naam sporter: \_\_\_\_\_

Geachte heer, mevrouw,

De bovengenoemde patiënt is medisch goedgekeurd om deel te nemen aan de volgende activiteiten, zoals toegestaan en met ingang van de hierboven vermelde datum:

(gelieve aan te vinken wat van toepassing is)

- Symptoombeperkende activiteiten
- Lichte aerobics
- Sport-specifieke oefeningen
- Schokvrije trainingsactiviteiten
- Volledige sport-intensiteit
- Hervatting van sportactiviteit

Deelnemers die toestemming hebben gekregen om hun sportactiviteiten volledig te hervatten, moeten kunnen deelnemen aan weerstands- en uithoudingsoefeningen met hoge intensiteit zonder dat de symptomen terugkeren. Elke deelnemer die is goedgekeurd maar terugkerende symptomen heeft, moet zich onmiddellijk terugtrekken uit de sportactiviteit en een medische beoordeling ondergaan door een arts of verpleegkundig specialist voordat hij terugkeert naar de training of wedstrijdsport.

Een sporter die training of wedstrijdsport hervat en een hernieuwde vermoedelijke hersenschudding oploopt, moet dienovereenkomstig worden behandeld.

Overige opmerkingen en bijbehorende OSSCAT5-beoordeling:

---

Hoogachtend,

Naam/Handtekening \_\_\_\_\_

Arts/verpleegkundig specialist (omcirkelen wat van toepassing is)

**[Stuur dit formulier naar de Nationale Federatie en naar het IWWF Medisch Comité \(concussion@iwwf.sport\)](mailto:concussion@iwwf.sport)**

De medische vrijstellingsbrief mag worden ingevuld door een verple(e)g(st)er met vooraf afgesproken toegang tot een arts of verpleegkundig specialist. Formulieren die zijn ingevuld door andere bevoegde beroepsbeoefenaren in de gezondheidszorg worden niet geaccepteerd.

## 19. BIJLAGE 8: IWWF INCIDENT RAPPORTAGE FORMULIER

Klik [hier](#) voor het online formulier



### INCIDENT RAPPORTAGE FORMULIER

pagina 1 van 2

**INGEVULD FORMULIER  
STUREN NAAR:**  
[concussion@iwwf.sport](mailto:concussion@iwwf.sport)  
 met kopie naar:  
[executive@iwwf.sport](mailto:executive@iwwf.sport)

In te vullen door de aanwezige veiligheids- of clubofficial of organisator ten tijde van een ongeval, blessure of ieder ander incident dat plaatsvindt gedurende een IWWF-goedgekeurd evenement.

#### INFORMATIE GOEDGEKEURD EVENEMENT:

Naam organisator evenement/federatie/club: \_\_\_\_\_ Lidnummer: \_\_\_\_\_

Naam evenement (indien van toepassing): \_\_\_\_\_ Datum evenement: \_\_\_\_\_

Adres/locatie evenement: \_\_\_\_\_

#### Type goedgekeurd evenement:

Wedstrijd  Training  Demonstratie  Officialscursus  Vaardigheidscursus  Anders: \_\_\_\_\_ IWWF-nr.: \_\_\_\_\_

#### Sportdiscipline:

Waterski  Cablewakeboard  Cableski  Skirace  Handi  Blootvoet  Wakeboard  Wakesurf

Showski  Kneebord **Totaal aantal beurten/passages:** \_\_\_\_\_

#### BETROKKENE (voeg voor iedere additionele betrokkene een formulier toe):

Naam betrokkene/geblesseerde: \_\_\_\_\_ Geboortedatum: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  Man  Vrouw  
dag/maand/jaar

Nationaliteit/land: \_\_\_\_\_ Federatie: \_\_\_\_\_

E-mailadres: \_\_\_\_\_

Woonadres: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_

Naam ouder/voogd (indien van toepassing): \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_

Lidstatus:  Actief **Hoedanigheid:**  Sporter  Official  Trainer  Toeschouwer  Vrijwilliger  Anders: \_\_\_\_\_

Vrijwaringsformulier:  Ja  Nee (bijvoegen) **Let op: vrijwaringsformulieren zijn vereist voor alle sporters in IWWF-evenementen.**

#### BESCHRIJVING ONGELUK/INCIDENT/BLESSURE/ZIEKTE (aankruisen wat van toepassing is):

Type incident	Plaats incident	Weersomstandigheden (indien van toepassing)					
<input type="checkbox"/> niet-ernstig ongeval/ziekte	<input type="checkbox"/> water/wedstrijdgebied	<b>Weer</b>	<input type="checkbox"/> helder	<b>Water</b>	<input type="checkbox"/> vlak	<b>Wind</b>	
<input type="checkbox"/> ernstig ongeval/ziekte	<input type="checkbox"/> kleedkamers/kluisjes		<input type="checkbox"/> bewolkt		<input type="checkbox"/> rimpeling		<input type="checkbox"/> geen
<input type="checkbox"/> verdrinking	<input type="checkbox"/> terrein		<input type="checkbox"/> regen		<input type="checkbox"/> ruw		<input type="checkbox"/> licht (1-10 km/u)
<input type="checkbox"/> andere fataliteit	<input type="checkbox"/> tribune		<input type="checkbox"/> mist	<input type="checkbox"/> erg ruw	<input type="checkbox"/> gemiddeld (11-22 km/u)		
<input type="checkbox"/> kleine eigendomsschade	<input type="checkbox"/> garderobe		<input type="checkbox"/> schittering		<input type="checkbox"/> sterk (23-32 km/u)		
<input type="checkbox"/> ernstige eigendomsschade	<input type="checkbox"/> entree		<input type="checkbox"/> anders		<input type="checkbox"/> tegenwind		
<input type="checkbox"/> vaarongeluk	<input type="checkbox"/> opslagruimte			<input type="checkbox"/> zijwind			
<input type="checkbox"/> vermiste persoon/personen	<input type="checkbox"/> parkeerterrein			<input type="checkbox"/> wind in de rug			
<input type="checkbox"/> diefstal	<input type="checkbox"/> anders: .....						
<input type="checkbox"/> anders: .....							

Datum incident: \_\_\_\_\_ Tijd incident: \_\_\_\_\_ Incident tijdens goedgekeurd evenement?  ja  nee

Soort evenement waarbij het incident plaatsvond: \_\_\_\_\_

#### Beantwoord de vragen hieronder en op pagina 2 van dit formulier voor aanvullende details over het incident.

Veiligheidsofficial aanwezig bij evenement?  ja  nee Juiste veiligheidsprocedures en -uitrusting gebruikt?  ja  nee

Naam stuurman: \_\_\_\_\_ Heeft de stuurman een kwalificatie?  ja  nee

Zo ja, welke? \_\_\_\_\_

Is politie, ambulance of brandweer gebeld?  ja  nee Toelichting: \_\_\_\_\_

Getuigen van het incident of ongeval?  ja  nee Naam: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_

Naam: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_

EHBO-behandeling ter plaatse?  ja  nee Beschrijf op pagina 2.

Basis ziektekostenverzekering?  ja  nee Zo ja, verzekeraar en polisnummer: \_\_\_\_\_

Foto's van het ongeval/de schade?  ja  nee Zo ja, gaarne bij dit formulier voegen.

#### RAPPORT OPGESTELD DOOR:

Naam club-/veiligheidsofficial of organisator: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

## INCIDENT RAPPORTAGE FORMULIER

Bijzonderheden incident of ongeval / pagina 2 van 2

### AANVULLENDE INFORMATIE ONGEVAL/INCIDENT/BLESSURE/ZIEKTE:

Hoe is het incident of ongeval gebeurd? (Wees specifiek, dus niet alleen 'val tijdens het springen')

---

---

---

---

---

Plaats en details van de blessure of schade? (Beschrijf zo exact mogelijk)

---

---

---

---

---

### EERSTE HULP EN VERVOLG:

Is er ter plaatse eerste hulp verleend?  ja  nee

Beschrijf de ter plaatse verleende eerste hulp:

---

---

---

Is eerste hulp geweigerd?  ja  nee (Let op de hieronder vereiste handtekeningen indien behandeling is geweigerd)

Naam benadeelde/geblesseerde partij: \_\_\_\_\_ Handtekening: \_\_\_\_\_  
(Let op: als de benadeelde partij een minderjarige is, dient door de ouder of voogd te worden getekend)

Naam getuige: \_\_\_\_\_ Handtekening: \_\_\_\_\_  
(Let op: als de benadeelde partij behandeling heeft geweigerd, is een getuige vereist)

Afsluiting eerste hulp (meerdere antwoorden mogelijk):

behandeld en ontslagen  vervoerd naar ziekenhuis of andere medische instelling

Wijze van vervoer naar ziekenhuis of andere medische instelling:

ambulance  privéauto  anders: \_\_\_\_\_

Naam, adres en telefoonnummer van ziekenhuis of andere medische instelling waarnaar de betrokkene is vervoerd:

Naam ziekenhuis of instelling: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_

Adres: \_\_\_\_\_

Stuur dit formulier naar de Nationale Federatie en naar het IWWF Medisch Comité  
([concussion@iwwf.sport](mailto:concussion@iwwf.sport))



## 20. BIJLAGE 9: SPORHERVATTING VRIJSTELLINGS- EN ONTHEFFINGSFORMULIER

Naam sporter: \_\_\_\_\_

L.S.,

Sporters die met een hersenschudding zijn gediagnosticeerd dienen te worden behandeld zoals gesteld in de Richtlijn Hersenschudding in de Sport. In overeenstemming hiermee, is de hierboven genoemde sporter medisch vrijgesteld om deel te nemen aan de volgende activiteiten per de hieronder genoemde datum (aankruisen wat van toepassing is):

- Symptoom-beperkende activiteit (mentale of fysieke activiteiten die geen symptomen met zich meebrengen)
- Lichte aerobische activiteit (lopen of stationair fietsen (hometrainer) met lage tot gemiddelde snelheid, geen weerstandstraining)
- Sport-specifieke oefening (rennen of schaatsen, activiteiten waarbij het hoofd geen klap krijgt)
- Training op het water, zonder klappen te maken
- Volledige training op het water
- Deelname aan wedstrijden

Wat als de symptomen terugkeren? Elke sporter die toestemming heeft gekregen voor fysieke activiteiten, gymles of contactloze oefeningen, en die terugkerende symptomen heeft, moet onmiddellijk de activiteit staken en de docent of coach informeren. Als de symptomen afnemen, mag de atleet blijven deelnemen aan deze activiteiten voor zover dit wordt toegestaan.

Sporters die toestemming hebben gekregen om met volledig contact te trainen en te sporten, moeten in staat zijn om voltijds deel te nemen aan school (of normale mentale activiteit) en aan intensieve weerstands- en uithoudingsoefeningen (inclusief contactloze oefeningen) zonder dat de symptomen terugkeren. Elke sporter die toestemming heeft gekregen voor full-contact training of intensief sporten en terugkerende symptomen heeft, moet onmiddellijk met de training of wedstrijd stoppen, zijn leraar of coach informeren en een medische beoordeling door een arts of verpleegkundige ondergaan voordat hij het sporten hervat.

Elke sporter die terugkeert naar trainingen of wedstrijden en een nieuwe vermoedelijke hersenschudding oploopt, moet worden behandeld volgens de richtlijn voor hersenschudding in de sport.

Overige opmerkingen: \_\_\_\_\_

Datum vrijgave: \_\_\_\_\_

De atleet erkent dat de kans op een nieuwe hersenschudding toeneemt met elke volgende hersenschudding en kan leiden tot langdurige en langdurige effecten, waaronder postcommotioneel syndroom, chronische traumatische hersenweefselontsteking, depressie en mogelijke zelfmoord.

\_\_\_\_\_  
Handtekening sporter en datum

**Stuur dit formulier naar de nationale federatie en naar het IWWF Medisch Comité**  
[\(\[concussion@iwwf.sport\]\(mailto:concussion@iwwf.sport\)\)](mailto:concussion@iwwf.sport)