

# СКАТЗ



## Помогало за оценка на потрес на мозок во спортот СКАТЗ-(Sport Concussion Assessment Tool)

Име презиме \_\_\_\_\_

Дата на повреда \_\_\_\_\_

Доктор: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Дата на преглед \_\_\_\_\_

### ШТО Е СКАТЗ?

СКАТЗ е стандардизирана алатка за евалуација на повреден играч за потрес на мозок и се користи за возраст од 13 г нагоре. За помлади од 13 г., се користи Детска СКАТЗ. СКАТЗ е дизајниран да ја користат медицински професионалци. Ако не сте квалификуван, користете ја алатката за препознавање на потрес на мозок-АПМ. Пред сезонското основно тестирање со СКАТЗ е од голема помош при интерпретацијата на тестот направен по повредата.

**ЗАБЕЛЕШКА** :Дијагнозата на потресот е клиничка проценка, идеално поставена од медицински професионалец. СКАТЗ не треба да се користи како единствен метод за да се постави, или исклучи, дијагнозата на потрес на мозок без соодветно клиничко мислење. Спортистот би можел да има потрес дури и ако неговиот СКАТЗ е нормален.

### ШТО Е ПОТРЕС НА МОЗОКОТ?

Потрес на мозокот е нарушување на мозочната функција предизвикано од директен или индиректен удар врз главата. Тоа резултира со мноштво на неспецифични знаци и симптоми(некои примери се дадени подолу) и најчесто не постои губење на свеста. За Потрес на мозокот треба да се посомневаме при присуство на **било кој или повеќе** од следниве:

- Симптоми -(пример главоболка)
- Физички знаци -(пример нестабилност)
- Влошена мозочна функција-( конфузија)
- Ненормално однесување-(промена во личноста)

### ПРОЦЕНКА НА АУТ ЛИНИЈАТА

Индикации за Ургентно Менаџирање

**ЗАБЕЛЕШКА**: Ударот во глава некогаш може да е поврзан со многу сериозна повреда на мозокот. Било кое од следното налага активирање на ургентните процедури и ургентен транспорт до најблиската болница:

- Глазгов Кома Скала збир помал од 15
- Влошување на менталниот статус
- Потенцијална повреда на рбетот
- Прогресивно влошување на симптомите или нови невролошки знаци

### Потенцијални знаци за потрес на мозокот?

Ако било кој од следните знаци се забележат после директен или индиректен удар во главата, спортистот треба да прекине со играта/тренингот, да се преглеа од медицински професионалец иако се сомневате на потрес на мозокот **не му се дозволува да се врати во активностите истиот ден.**

-Губење на свест? **ДА НЕ**  
"ако има колку долго"-----  
-Баланс или моторна некоординираност(се сопнува, бавно/напорно движење) **ДА НЕ**  
-Дезориентираност или конфузија  
(не одговара соодветно на прашањата) **ДА НЕ**  
-Губење на меморијата **ДА НЕ**  
"Ако има колку долго"-----  
"Пред или по повредата"-----  
-Празен или отсутен поглед **ДА НЕ**

-Видлива повреда на лицето во комбинација со било кое од погорните **ДА НЕ**

### ГЛАЗГОВ КОМА СКАЛА-ГКС

1

#### Најдобар одговор со очи - Е

Не отвара очи	1
Отвара очи како одговор на болка	2
Отвара очи на вербални команди	3
Спонтано отвара очи	4

#### Најдобар вербален одговор - В

Нема вербален одговор	1
Неразбирливи звуци	2
Несоодветни зборови	3
Конфузен	4
Ориентиран	5

#### Најдобар моторен одговор- М

Нема моторен одговор	1
Одговор со екстензија на болка	2
Абнормална флексија на болка	3
Флексија/повлекување на болка	4
Локализира болка	5
Извршува команди	6
<b>Глазгов Кома збир</b>	<b>Од 15</b>

ГКС збирот треба да се запише за ситеспортисти за во случај на последователно влошување на симптомите да се компарира.

### МАДДОКС ЗБИР

"*јас ќе ве прашам неколку прашања, одговорете внимателно најдобро што можете*"

За секој точен одговор на Маддокс прашањата се дава 1 поен

Каде играме денес?	0	1
Кое полувреме е сега?	0	1
Која екипа го даде последниот гол денес?	0	1
Против кого игравме на последниот натпревар?	0	1
Дали победивте на последниот натпревар?	0	1
<b>Маддокс збир</b>	од	5

Модифицирани Маддокс прашања е валиден за дијагноза на потрес на аут линијата и не се користи за сериски тестирања

Важно: Механизам на повредата(кажете ми што се случи)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Секојспортистусупектен запотрес на мозокот треба да се **ОТСТРАНИ ОД ТЕРЕНОТ** за игра, медицински прегледа, да се набљудува за евентуално влошување(т.е. да не сеоставасам) и не смее да возимоторновозило додека не му дозволи докторот. Доколку е дијагностициран за можен потрес на мозокот не смее да се врати во спортските активности на денот кога е повреден.

## БЕК ГРАУНД

Име \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_  
 Испитувач \_\_\_\_\_  
 Спорт/тим \_\_\_\_\_ дата и време на повр. \_\_\_\_\_  
 Возраст \_\_\_\_\_ Пол М Ж  
 Завршено образование \_\_\_\_\_  
 Доминантна рака: десна лева ниту една  
 Колку потреси на мозок си имал досега? \_\_\_\_\_  
 Кога си го имал последниот потрес? \_\_\_\_\_  
 Колку долго заздравуваше од последниот потрес? \_\_\_\_\_  
 Дали си бил хоспитализиран или си имал снимки за повреда на главата \_\_\_\_\_ да не  
 Дали имаш дијагноза за главоболка или мигрена \_\_\_\_\_ да не  
 Дали имаш проблеми со учење, дислексја, АД/АДХДА \_\_\_\_\_ не  
 Дали имаш дијагноза за депресија, анксиозност, или други психијатриски нарушувања? \_\_\_\_\_ да не  
 Дали некој од твоето семејство има таква дијагноза \_\_\_\_\_ да не  
 Дали земаш лекови? Наброј ги кои се \_\_\_\_\_ да не

**СКАТ3 треба да се направи во одмор. Најдобро по 10 минути или повеќе по вежбањето**

## 3 ЕВАЛУАЦИЈА НА СИМПТОМИТЕ

### Како се чувствуваш?

"ти треба да се бодираш самиот за следните симптоми, базирајќи се на тоа како ти се чувствуваш"  
 нема блага умерена остра

Главоболка	0	1	2	3	4	5	6
Притисок во главата	0	1	2	3	4	5	6
Болка во врат	0	1	2	3	4	5	6
Гадење и повраќање	0	1	2	3	4	5	6
Вртоглавица	0	1	2	3	4	5	6
Заматен вид	0	1	2	3	4	5	6
Проблеми со балансирањето	0	1	2	3	4	5	6
Осетливост на светло	0	1	2	3	4	5	6
Осетливост на бука	0	1	2	3	4	5	6
Чувство на забавеност	0	1	2	3	4	5	6
Чувство како во магла	0	1	2	3	4	5	6
Не се чувствуваш како треба	0	1	2	3	4	5	6
Проблеми со концентрирањето	0	1	2	3	4	5	6
Тешко паметиш	0	1	2	3	4	5	6
Замор без енергија	0	1	2	3	4	5	6
Конфузија	0	1	2	3	4	5	6
Поспаност	0	1	2	3	4	5	6
Проблеми да заспиеш	0	1	2	3	4	5	6
По емотивен	0	1	2	3	4	5	6
Раздразливост	0	1	2	3	4	5	6
Тажен	0	1	2	3	4	5	6
Нервозен или вознемирен	0	1	2	3	4	5	6
Тотален број на симптоми (максимално 22)							
Сериозност на симптомите (максимално 132)							

Дали симптомите се влошуваат со физички напор \_\_\_\_\_ да не  
 Дали симптомите се влошуваат со ментална активност \_\_\_\_\_ да не

Самопроценка Самопроценка и клинички надгледуван  
 Клиничко интервју самопроценка со помош на родител

**Општо бодирање:** ако сте го познавате играчот пред повредата, како го доживувате во споредба со неговото вообичаено однесување  
 Заокружи еден одговор

Не е различно	Многу различно	несигурен	Н/А
---------------	----------------	-----------	-----

**Бодирањето по СКАТ3 не се користи како самостојна метода за дијагностицирање на потрес, да се мери заздравувањето или да се одлучи за подготвеноста играчот да се врати во спортот по потресот.**

## 4 КОГНИТИВНА&ФИЗИЧКА ЕВАЛУАЦИЈА Стандардизирана проценка на потрес на мозок(СППМ)

**Ориентација:** (еден поен за секој точен одговор)

Кој месец е?	0	1
Кој датум е денес?	0	1
Кој ден од неделата е?	0	1
Која година е?	0	1
Колку е часот?	0	1

**Ориентационен збир од можни 5**

### Непосредна Меморија

листа	Обид1	Обид2	Обид3	Алтернативна листа зборови		
лакт	0 1	0 1	0 1	свеќа	Бебе	прст
јаболко	0 1	0 1	0 1	хартија	Мајмун	Денар
тепих	0 1	0 1	0 1	шекер	Парфем	Кебе
балон	0 1	0 1	0 1	Сендвич	Зајдисонце	Лимон
седло	0 1	0 1	0 1	вагон	пегла	инсект
<b>вкупно</b>	<b>Од 15</b>					

**Концентрација:** бројки наназад

листа	Обид1	Обид2	Обид3	Алтернативна листа на бројки		
4-9-3	0 1	0 1	0 1	6-2-9	5-2-6	4-1-5
3-8-1-4	0 1	0 1	0 1	3-2-7-9	1-7-9-5	4-9-6-8
6-2-9-7-1	0 1	0 1	0 1	1-5-2-8-6	3-8-5-2-7	6-1-8-4-3
7-1-8-4-6-2	0 1	0 1	0 1	5-3-9-1-4-8	8-3-1-9-6-4	7-2-4-8-5-6
<b>Вкупно од</b>	<b>4</b>					

**Концентрација:** Месеците наназад **5** пати. 1 поен за секоја точен одгов.  
 Дек-Ноем-Октом-Сеп-Авг-Јули-Јуни-Мај-Апр-Март-Феб-Јан 0 или 1

**Збир за концентрација** погодени од максимални 5

### 5 ЕГЛЕД НА ВРАТОТ

Опсег на движење, болна осетливост сензитивност на горни и долни екстремитети  
**НАОД** \_\_\_\_\_

### 6

#### ИСПИТУВАЊЕ НА БАЛАНСОТ

Направи го едниот или двата следни теста:  
 Што носи (обувки, босоног, завои итн) \_\_\_\_\_

#### Модифициран Баланс Тест со збир на грешки

Кое стапало е тестирано(која е не-доминантна нога) лева десна  
 Површина на која се тестира (тврд под, терен итн) \_\_\_\_\_

#### позиција

Стои на двете нозе	Грешки
Стои на една нога (не доминантна)	Грешки
Стои со тандем стапала едно зад друго не доминантна нога позади	грешки

и/или

Одење со тандем позиција на стапалата  
 Најдобро време од 4 обиди во секунди \_\_\_\_\_

### 7 ИСПИТУВАЊЕ НА КООРДИНАЦИЈАТА

Баланс на рацете  
 Која рака се тестира \_\_\_\_\_

лева десна

Резултат од тестот за координација \_\_\_\_\_ од 1

### 8

#### СППМ- ОДЛОЖЕНО СЕКАВАЊЕ

Одложено секавање збир \_\_\_\_\_ од 5

## ИНСТРУКЦИИ

Зборовите со ракописно во СКАТ3 се инструкции дадени од докторот на спортистот

*Ви треба самиот да себодирате за следните симптоми, базирајќи се на тоа како сечувствувате сега*

Да се комплетира од спортистот. Доколку бодирањето е направено веднаш по активност, треба да се направи уште еднаш по 10 минути одмор. Вкупниот збир за симптоми е 22 а за сериозност на симптомите е  $22 \times 6 = 132$

### СППМ

#### Непосредна меморија

*“Јас ќе ја тестирам твојата меморија. Ке прочитам листа на зборови за да ги повторим назад колку си запаметил побило кој редослед”*

#### обид 2&3:

*“Јас ќе ја прочитам истата листа пак. Повтори од задниот кон првиот (обратен редослед) зборови колку многу си запаметил побило кој редослед дури и ако зборот веќе си го кажал.”*

Комплетирај ги сите три обиди без оглед на резултатот во обид 1 и 2. Читајте ги зборовите еден на секунда. Бодирај 1 поен за секој точен збор. Тоталниот збир е од трите обиди. Не мукажувајте на спортистот додека не го тестирате и за одложено сежвање.

## Концентрација

### Броеви по обратен редослед

*“Јас ќе прочитам низа од броеви и кога ќе завршам, вие ќе ги повторите по обратен редослед од моето читање. Примерако ја сметам 7-1-9, вие повторувате 9-1-7”*

Ако е коректно, одите на следниот низ. Ако не е коректно, читајте го обидот 2. Еден поен за секој низ. Престанете ако е некоректно од двата обиди. Брзина на читање е еден број на секунда.

### Месеците по обратен редослед

*“Сега ќе ги тестирам месеците од годината по обратен редослед. Почнете од последниот месец назад...почни”*

### еден поен за целосно наброени месеци

#### одложено сежвање

одложено сежвање е проценување завршувањето со тестовите за баланс и координација.

*“Сега ќе ги тестирам зборовите што ги прочитав неколку минути пред малку? Повторим ги сите зборови што ги запаметил побило кој редослед..”*

### Еден поен за секој точен дијалог

## Преглед за баланс

### Модифициран Balance Error Scoring System (BESS)

Овие тестирања за баланс се базираат на модифицираната верзија на BESS. (виреба што периферици или часовник со секундарник)

*“Јас ќе ве тестирам за рамнотежа. Соблечете ги обувките, подвиткајте ги ногавиците на гуждот, и одстранете ако има завои и др. Овој тест се состои од три позиции по 20 секунди.”*

#### (а) позиција на двенозе:

*“Во оваа позиција стоите со прилепени стапаласорацете на колковите и затворени очи обидете се да ја задржете таа позиција за 20 секунди. Вие броите колку пати играчот се изместил од оваа позиција. Почнувате да мерите од како играчот застане и ги затворите очите.”*

#### (b) позиција на една нога:

*“Застанете на вашата не доминантна нога. Доминантната нога седржи во околу 30 степени флектирана во колкот и 45 степени флектирана во коленото. Играчот треба да ја задржи 20 сек. сорацете на колкови и затворени очи.”*

*Докторот ќе брои колку пати се помрдне од оваа позиција. Ако се измести од оваа позиција, треба да ги затворите очите да се вратите на стартната позиција и да продолжите рамнотежата во истата позиција. Докторот пак брои понаместувањето во позицијата и затварањето на очите..”*

### (с) Тандем позиција:

*“Играчот застанува ети-до-прсти со неговото не-доминантно стапало позади. Играчот треба да ја дистрибуира тежината на двете стапала. Треба да ја задржи позицијата за 20 сек. сорацете на колкови и затворени очи. Вие броите изместувањата од оваа позиција. Ако играчот ја изгуби позицијата се наместува повторно и позатварањето на очите, пак ги броите одстапувањата од оваа позиција.”*

### Тестирање на Рамнотежата – типови на грешки

1. Тргување на рацете од илијачната криста
2. Отварање на очите
3. исчекор, сопнување, или паѓа
4. Придвижување колковиза > 30 степени абдукција
5. Подигнување на прстите или петицата
6. Задржување надвор од тест позицијата за > 5 сек

За секој обид од 20 сек себодира со броење на грешките, или девијација од стартната позиција. Докторот почнува со броењето на грешките од како играчот ја направи соодветната позиција и ги затворите очите. Калкулацијата се прави со собирање на поените за секоја грешка за време на трите по 20 сек. теста. Максималниот број на грешки за секој поединечен тест е 10.

Ако спортистот направи мултипли грешки симултано, се брои како една грешка со спортистот веднаш се враќа на стартната позиција, и броењето продолжува од како е соодветно застанат и затвара очи. Спортистот не може да ја одржи позицијата за минимум од 5 секунди од стартот максимален збир на поени, 10, за тоа тестирање

**ОПЦИИ:** За понатамошна проценка, истата позиција се изведува на површина од стиропор со средна густина (со околу 50см x 40см x 6см)

### Тандем однење

*На играчот му се објаснува да е собосонозе, прсти до пета, застанат, позади стартната линија. Потоа тој година предшто е можно побрзо и по прецизно паралелно 38мм широк алелив атрака, на растојание од 3 метри со измена на прсти пета однење со правилно поставување на прсти пета позицијата со секој чекор. Кога ќе стигне до крај на 3 метарското растојание, се врти за 180 степени и се враќа назад на стартот со исто однење. Сеправат 4 обиди и сеземанај кратко време на минување на растојанието. Спортистот би требало да ја изодита адистанца за 14 секунди. Ако за време на тестот спортистот излезе од линијата, нема коректна позиција на прсти пета позицијата, или ако се фати во тестирањето или друг предмет тоа се смета за неуспешен обид. Во таков случај, времето не се запишува и обидот се повторува, ако е соодветно.*

### Испитување на координацијата

#### Координација на горенекстремитет

Прст-до-нос (ПДН) задача:

*“Себара од играчот да седне удобно на столица со затворени очи собило лева или десна рака флектирана во рамо 90 степ. и испружена во лакт и прсти, и сосмерконнапред. Кога испитувачот ќе даде сигнал, играчот треба да направити успешен прст до врв на нос допирањето користејќи го показалецот, и подопирањето на носот враќање во стартната позиција, колку што е можно побрзо и по прецизно”*

**Збир: 5 коректни повторувања во < 4 сек = 1**

**Спортистот ќе и мане успешен тест ако не го допреносот, него и стегне потполно лактот или не направи 5 репетиции. Неуспехот се смета како 0.**

## ИНФОРМАЦИИ ЗА СПОРТИСТОТ

Секој спортист за кој се сомнева дека има потрес на мозок треба да се одстрани од теренот, и потоа се бара медицинска евалуација.

### ЗНАЦИ КОЈ ТРЕБА ДА СЕ БАРАТ

Проблемите може да се јават во првите 24-48 часа. Спортистот не треба да се составасам и мора веднаш да оди во болница ако има:

- Има главоболка која севлошува
- Да е многу сонлив или не може да се разбуди
- Не препознава луѓе или места
- Ако има повторувачко повраќање
- Се однесува невообичаено или е конфузен;
- Многу раздразлив
- Има грчеви (рацете и нозете му се свиткуваат неконтролирано)
- Има слаби или отрпнати раце и нозе
- Не е стабилен на нозе
- Има нејасен говор

запаметете подобро е да се биде безбеден.

Консултирајте го докторот по сомнеж за потрес на мозок.

### Враќање во игра

Спортистот не смее да се врати во игра истиот ден кога се повредил. Враќањето во игра треба да го дозволи докторот и да се враќа со контролирана, чекор по чекор, програма со постепена прогресија

### Пример:

Фаза на рехабилитацијата	Функционални вежби во секоја фаза на рехабилитацијата	Цел на сек
Безактивност	Физички и когнитивен тест	опоравок
Лесна аеробна активност	Пешачење, пливање или статички велосипед со интензитет, 70% од максимална срцева фреквенција, без тренинг со отпор	Покачување на срцева фреквенција
Спорт специфични вежби	Вежби со трчање, без играсо глава	Вклучување на движењето
Без контакт тренинзи	Прогресија до по комплексни вежби, прасови и др. може да се вклучат со прогресивен тренинг на отпор	Вежби, за когнитивно
Фул контакт тренинзи	Подозвола од докторот се вклучува во нормални тренинзи	Враќање на само довер на функционалност од страна на
Враќање во игра	Нормално учење во игра	

Треба да поминат барем 24 часа или подолго за секоја фаза и ако се вратат симптомите спортистот треба да одмара до ниво повлекување па потоа да продолжи со програмата од претходната асимптоматична фаза. Тренингот со отпор се вклучува исклучиво во последната фаза. Ако симптомите траат за повеќе од 10 дена, консултирајте искусен експерт за менаџирање на потрес на мозокот.

Дозвола од доктор е потребна пред враќање на терен.

## СУМИРАЊЕ НА ПОЕНИТЕ

Домен на тестот	Дата	Дата	Дата
	-----	-----	-----
Број на симптоми од 22			
Збир на сериозност на симптомите од 132			
Ориентација од 5			
Непосредна мемори од 15			
Концентрација од 5			
Одложен одговор од 5			
СППМ вкупно			
БЕСС (вкупно грешки)			
Тандем одење (секунди)			
Координација од 1			

### Забелешки:

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## ПОТРЕС НА МОЗОК СОВЕТИ

Совети залицето кое го надгледува спортистот со потрес на мозокот

Спортист се здобива со повреда на глава. Со внимателен преглед се откриваат знаци за сериозни компликации. Бидејќи времето за заздравувањето е различно за секоја индивидуа повредениот треба да биде под надзор во понатамошниот период од одговорно возрасно лице. Докторот кој е одговорен ќе го одреди и времето за надгледување на спортистот.

**Доколку забележите некакви промени во однесувањето, повраќање, вртоглавица, влошување на главоболката, двојно гледање или прекумерна поспаност, веднаш контактирајте го вашиот доктор или најблиската установа за ургентна медицина.**

### Други важни моменти

- Одмор(физички и ментален), вклучувајќи тренинзи и игра се додека не се повлечат симптомите
- Не смее да се консумира алкохол
- Не смее да се користат препишани или не препишани лекарства без лекарски надзор. Особено:
  - Таблети за спиење
  - Не смее да се користи Аспирин, анти-инфламаторни медикаменти или седативни аналгетици
- Не смее да вози додека докторот не му дозволи
- Не смее да тренира ниту игра додека докторот не му дозволи

### Телефонски број на здравствена установа

Име на спортистот \_\_\_\_\_

Дата и време на повреда \_\_\_\_\_

Дата и време на медицинскиот преглед \_\_\_\_\_

Доктор кој го лекува \_\_\_\_\_

Контакт детали или печат

