



# Ассоциация школьной деятельности штата Орегон (OSAA)

25200 SW Parkway Avenue, Suite 1

Уилсонвилл, Орегон, 97070

503.682.6722 <http://www.osaa.org>

Факс школы: \_\_\_\_\_

Электронный адрес школы: \_\_\_\_\_

## МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА – ВОЗВРАЩЕНИЕ К СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОСЛЕ СОТРЯСЕНИЯ

Имя и фамилия спортсмена: \_\_\_\_\_ Дата рождения: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Школа/Класс: \_\_\_\_\_

Данный раздел заполняется должностным лицом школы, тренером, спортивным инструктором или родителем.

Дата травмирования: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Информация о виде спорта / травме: \_\_\_\_\_

- В настоящее время спортсмен(-ка):
- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> не имеет симптомов в состоянии покоя                      | <input type="checkbox"/> ИМЕЕТ симптомы в состоянии покоя                             |
| <input type="checkbox"/> не имеет симптомов при физических нагрузках               | <input type="checkbox"/> ИМЕЕТ симптомы при физических нагрузках                      |
| <input type="checkbox"/> набранный балл по шкале ImPACT находится в пределах нормы | <input type="checkbox"/> набранный балл по шкале ImPACT НЕ находится в пределах нормы |

При использовании теста ImPACT прикрепите базовый отчет и отчет по последствиям сотрясения с процентилями. Данные паспорта: \_\_\_\_\_

Список распространенных симптомов, появляющихся после сотрясения, и рекомендаций по уходу содержится посылке [www.osaa.org/health-safety/concussion](http://www.osaa.org/health-safety/concussion).

Комментарии: \_\_\_\_\_

Заполнил(а) (имя и фамилия печатными буквами): \_\_\_\_\_ Подпись: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

Спортивный инструктор  Тренер  Спортивный директор  Другое: \_\_\_\_\_

**Постепенный, поэтапный процесс возвращения к спортивной деятельности:** Выдача медицинской справки требуется в соответствии с законами с поправками штата Орегон **ORS 336.485, ORS 417.875** до возвращения к спортивной деятельности.

- Деятельность, ограниченная вследствие симптомов:** Относительный покой до 48-72 часов. Физическая и когнитивная деятельность должна быть низкоинтенсивной. Можно иногда оставаться дома или ограничивать количество часов пребывания школе и объем домашнего задания. Постепенно вводить малоинтенсивную деятельность, ограничивая проявление симптомов.
- Легкие аэробные упражнения:** Ходьба или велотренажер с низкой или умеренной интенсивностью; никаких контактных, силовых или отягощающих тренировок.
- Спортивные упражнения:** Спринт, баскетбольный или футбольный дриблинг; без каски или снаряжения, никаких ударов головой.
- Бесконтактные тренировки:** Более сложные упражнения в полном снаряжении. Можно начать силовые или отягощающие тренировки.

**\*\*Перед переходом на следующий этап спортсмен должен пройти полную реабилитацию, медицинское обследование и приступить к полноценной учебе в школе без каких-либо смягчающих мер.**

- Полноконтактные тренировки:** Участие в стандартной полноконтактной тренировочной деятельности.
- Ничем не ограниченное возвращение к участию в спортивной / соревновательной деятельности:** Игры против соперников.

Спортсмен должен уделить минимум один день каждому из этапов. При повторном появлении симптомов спортсмен обязан прекратить деятельность и обратиться к спортивному инструктору или другому профессиональному медику. В зависимости от конкретного вида и серьезности симптомов спортсмену могут назначить покой в течение 24 часов, после чего можно будет возобновить деятельность с этапа, следующего за этапом, на котором появились симптомы. Поэтапная последовательность применяется в отношении всех видов деятельности, включая спортивные мероприятия и уроки физкультуры.

Данный раздел заполняется доктором / квалифицированным профессиональным медиком:

- Спортсмену **НЕ разрешается возобновление** любой спортивной деятельности, включая уроки физкультуры, пока не будет проведено медицинское обследование.
- Спортсмен должен оставаться дома, отдыхая и восстанавливаясь, и не посещать школу до планируемой даты возвращения в школу \_\_\_\_\_
- Обеспечьте реализацию смягчающих мер в классе, таких как дополнительное время во время тестов и, если возможно, сниженная рабочая нагрузка.

Используйте форму, утвержденную OSAA / CBIRT: [Медицинская справка – возвращение к учебе после сотрясения](http://www.osaa.org/docs/forms/) <http://www.osaa.org/docs/forms/>

Дополнительные рекомендации: \_\_\_\_\_

- Спортсмен может начать постепенное возвращение к спортивной деятельности с вышеуказанного этапа. Если симптомы не появляются в состоянии покоя и при постепенных физических нагрузках, можно продолжать возобновление, как указано выше.
- Спортсмену разрешены полноконтактные тренировки / игры: симптомы не появляются в состоянии покоя и при физических нагрузках, а протокол постепенного возвращения к спортивной деятельности был полностью выполнен.

Дата возвращения к спортивной деятельности: \_\_\_\_\_ Комментарий: \_\_\_\_\_

Подпись доктора / квалифицированного профессионального медика: \_\_\_\_\_ Дата: \_\_\_\_\_

Имя и фамилия / должность доктора / квалифицированного профессионального медика: \_\_\_\_\_ Тел.: \_\_\_\_\_

Подтверждение: Я, будучи квалифицированным профессиональным медиком, разрешаю данному спортсмену вернуться к спортивной деятельности согласно трем законам с поправками штата Орегон: **ORS 336.485, ORS 417.875, ORS 336.490**. Согласно данным законам, разрешение спортсменам может дать один из нижеуказанных квалифицированных профессиональных медиков штата Орегон: MD, DO, DC, ND, NP, PA, PT, OT или психолог. Перед подписанием каких-либо форм по возвращению к спортивной деятельности все DC, ND, PT и OT, а с 1 июля 2021 г. все NP, PA и психологи, должны получить свидетельства о прохождении соответствующих курсов. За исключением курсов, предназначенных для MD / DO, я подтверждаю окончание мной курса обучения штата Орегон по возвращению к участию в играх после сотрясения: <https://www.ohsu.edu/school-of-medicine/cpd/return-play>.

Консультативный комитет спортивной медицины Ассоциации школьной деятельности штата Орегон (OSAA) разработал форму медицинской справки для спортсменов, возвращающихся к спортивной деятельности после сотрясения. Комитет тщательно изучил имеющуюся литературу о сотрясениях спортсменов. Надежные данные, позволяющие нам безошибочно прогнозировать время, когда спортсмен может безопасно вернуться к спортивной деятельности, отсутствуют. Мы обнаружили существенные различия во мнениях врачей нашего штата относительно того, когда спортсмену разрешается возвращаться к спортивной деятельности после перенесенного сотрясения.

В OSAA и Консультативном комитете спортивной медицины считают, что представленные в данной форме указания подытоживают все информацию, найденную в литературе. Мы намерены навязывать профессионалам то, как подходить к лечению, а информация данной формы никоим образом не устанавливает стандарты по медицинскому уходу. В комитете считают, что компоненты данной формы являются очень актуальными при разрешении вопросов, беспокоящих тренеров, родителей, спортсменов, медицинских работников, ставших предпосылкой к исследованию данной темы и составлению настоящей формы. Данная форма представляет собой четкий документ в письменном виде, помогающий спортсменам, семьям, медицинским работникам и школьным округам в соблюдении законов штата.

#### ЦЕЛИ ДЛЯ ВВЕДЕНИЯ ШИРОКО ИСПОЛЪЗУЕМОЙ ФОРМЫ:

1. Защита спортсменов от дальнейших повреждений. Молодые спортсмены чрезвычайно уязвимы перед последствиями сотрясения. Они чаще испытывают проблемы после сотрясения, чем старшие учащиеся, и, как правило, дольше восстанавливаются. Подростки, например, предрасположены к получению второй травмы мозга, которая происходит в то время, когда мозг все еще восстанавливается после первого сотрясения. Такое второе повреждение может привести к затяжному ухудшению здоровья и даже смерти. Важность надлежащего выявления и ухода за молодыми спортсменами, перенесшими сотрясение, невозможно переоценить.
2. Разрешать спортсменам возвращаться к спорту можно тогда, когда такое возвращение для них будет достаточно безопасным.
3. Установление охватывающих весь штат указаний по критериям по уходу за сотрясениями и возвращению к спорту для сведения к минимуму отличий в подходах медработников, подписывающих формы по возвращению к спортивной деятельности. Неуклонное использование данных указаний обеспечит сведение к минимуму рисков, связанных с возвращением спортсменов-старшеклассников к спорту до того, как они восстановятся от сотрясения.
4. Обеспечение основы для вынесения медицинских решений в отношении того, можно ли спортсмену вернуться к спортивной деятельности. Это поможет в вынесении медицинского решения в ситуации, когда спортсмен испытывает невероятное давление со всех сторон по поводу своего возвращения к спортивной деятельности еще до полного восстановления.
5. Следование общим процедурам для спортсменов, семей, медицинских работников и школ, для соблюдения законов штата Орегон, согласно которым все спортсмены, перенесшие сотрясение, должны получить разрешение квалифицированного профессионального медика (MD - врач по лечебному делу, DO - врач по остеопатии, DC - врач-хиропрактик, ND - врач по натуропатии, NP - фельдшер, PA - ассистент врача, PT - физиотерапевт, OT - специалист по гигиене труда или психолог).

#### ВАЖНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ЭФФЕКТИВНОЙ ФОРМЫ:

1. Включение недавних консенсусных заключений и рекомендаций по возвращению к спортивной деятельности, позволяющих спортсменам, семьям, тренерам, школьным должностным лицам и профессиональным медикам понять то, что у спортсменов не должны появляться симптомы в состоянии покоя и при физических нагрузках, и то, что необходимо соблюдать протокол постепенного возвращения к спортивной деятельности. Возвращение спортсменов в произвольно выбранный день, следующий после сотрясения, является недопустимым.
2. Включение разделов, в которых будут четко указаны имя и фамилия спортсмена, дата возвращения к спортивной деятельности и данные квалифицированного профессионального медика, разрешающего вернуться к спортивной деятельности, должно снизить ответственность школы, возвращающей спортсмена к спорту без официального разрешения. Если возвращение к спортивной деятельности является под вопросом, школа может легко обезопасить спортсменов и соблюсти законодательство штата, потребовав, чтобы спортсмен предоставил полностью заполненную форму медицинской справки, в которой будет указан день, в который спортсмен сможет вернуться к спортивной деятельности.
3. Рекомендации по смягчающим мерам в классе для удовлетворения образовательных потребностей учащихся во время восстановления после травмы мозга. Используйте форму, утвержденную OSAA / CBIRT: [Медицинская справка – возвращение к учебе после сотрясения](#) или посетите сайт CBIRT <https://cbirt.org>.

Примечание для профессиональных медиков: Просим прочесть «Консенсусное заключение о сотрясениях спортсменов – 5-я международная конференция, посвященная сотрясениям среди спортсменов» <https://bjsm.bmj.com/content/51/11/838> и SCAT5 <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/early/2017/04/26/bjsports-2017-097506SCAT5.full.pdf> Данные документы содержат информацию о новейших исследованиях и методах лечения травм головы. Наиболее важные аспекты, выявленные в ходе данных конференций, включают: разработку стандартизированной оценки, ранее возвращение к низкоинтенсивной деятельности, рекомендуемые академические смягчающие меры и стандартизированные указания по возвращению к спорту. \*Все DC, ND, PT и OT, а с 1 июля 2021 г. все NP, PA и психологи, желающие стать квалифицированными профессиональными медиками, должны пройти следующий онлайн-курс: [www.ohsu.edu/school-of-medicine/cpd/return-play](http://www.ohsu.edu/school-of-medicine/cpd/return-play).

**Примечание:** Тест ImPACT – это немедленный тест по оценке состояния после сотрясения и когнитивной способности. Это передовое программное обеспечение, разработанное для оказания помощи клиническим врачам, работающим в сфере спортивной медицины, при оценке процесса восстановления после сотрясения. ImPACT оценивает многочисленные аспекты нейрокогнитивных функций, включая память, скорость обработки мозгом информации, скорость реагирования и симптомы, появляющиеся после сотрясения. **Фонд OSAA сотрудничает с ImPACT, что позволяет снизить расходы по доступу к программе для школ с членством в OSAA.** Информация о программе базового тестирования указана в программе OSAA: <http://www.osaafoundation.org/impact/> Школы с членством в OSAA утверждают свои собственные протоколы тестирования и не обязаны использовать программу ImPACT.

**Примечание:** Спортивные инструкторы являются важными лицами, выявляющими и обеспечивающими уход при сотрясениях в школе. В штате Орегон такие инструкторы могут оценивать состояние спортсменов и разрешать им возвращаться к спортивной деятельности в тот же день, если определят, что у спортсмена нет сотрясения. Также, после согласования с квалифицированным профессиональным медиком, такие инструкторы могут утвердить процесс возвращения к спортивной деятельности. В 1990 г. Американская медицинская ассоциация (АМА) признала сертифицированных спортивных инструкторов ассоциированными профессиональными медиками. В 1998 г. была принята резолюция, обязывающая все школы предоставлять учащимся-спортсменам услуги сертифицированных спортивных инструкторов (Резолюция АМА 431, А-97). Обратитесь в Сообщество спортивных инструкторов штата Орегон за более детальной информацией о спортивных инструкторах через сайт сообщества: <http://oatswebsite.org>.

Воспроизведение данной формы разрешено. Кроме того, Консультативный комитет спортивной медицины OSAA просит оставлять комментарии для включения их в следующие версии, потому как работа в этом направлении продолжается.