



俄勒冈州学校活动协会 (OSAA)

25200 SW Parkway Avenue, Suite 1

Portland, OR 97070

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

学校传真: _____

学校电子邮件: _____

表格 - 健康说明 - 脑震荡后返回赛场

运动员姓名: _____ 出生日期: ____/____/____ 学校/年级: _____

此部分由校方管理人员、教练、体育运动教练或家长填写。

受伤日期: ____/____/____ 运动/受伤详情: _____

- 此时, 运动员:
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 休息时症状消失 | <input type="checkbox"/> 休息时并非无症状 |
| <input type="checkbox"/> 用力时症状消失 | <input type="checkbox"/> 用力时并非无症状 |
| <input type="checkbox"/> ImPACT 测试的得分在正常范围内 | <input type="checkbox"/> ImPACT 测试的得分不在正常范围内 |

如果进行 ImPACT 测试, 请附上带有百分位数的基准和脑震荡后综合症报告。护照号码: _____

有关常见脑震荡症状和管理建议的列表, 请参见 www.osaa.org/health-safety/concussion。

备注: _____

填写人 (印刷体姓名): _____ 签名: _____ 日期: _____

体育运动教练 教练 体育主任 其他: _____

逐级返回赛场的步骤: 根据 ORS 336.485, ORS 417.875 的要求, 在返回赛场前需出具健康说明。

- 限制症状产生的活动: 相对休息 48-72 小时。允许低强度的身体和认知活动。可以包括在家或有限的在校和/或家庭作业时间。逐渐进行非常轻微的活动, 同时限制症状的产生。
- 轻度有氧运动: 低至中等强度的步行或原地自行车; 无接触、阻力或重量训练。
- 专项运动: 短跑、篮球运球或足球带球; 不佩戴头盔或设备, 对头部不造成冲击的活动。
- 非接触式训练: 佩戴全套设备进行更复杂的训练。可以开始重量训练或阻力训练。

**在进入下一阶段之前, 运动员必须完全康复, 通过医学上的许可, 并在全日制学校就读, 无调整。

- 对抗性训练: 参加正常的对抗性训练活动。
- 无限制返回赛场/正式比赛: 与对方队比赛。

运动员在每一步骤应至少花一天时间。如果症状再次出现, 运动员必须停止活动并联系他们的体育运动教练或其他健康护理专业人员。根据症状的具体类型和严重程度, 可能会要求运动员休息 24 小时, 然后从症状出现时所处步骤的前一步开始恢复活动。逐级递进适用于所有活动, 包括体育运动和体育课。

此部分由医生/合格的健康护理专业人员填写:

- 在获得医学上的许可之前, 运动员不得参加任何体育活动, 包括学校体育课。
- 运动员从学校回家后应留在家中休息和恢复, 预计返校日期 _____。
- 请提供教室调整, 如额外的考试时间、参加考试的安静房间并尽可能减少作业量。

请使用 OSAA/CBIRT 采用的表格 [健康说明 - 脑震荡后返回赛场](#)

<http://www.osaa.org/docs/forms/>

其他建议: _____

- 运动员可以从上面圈出的步骤开始逐级返回赛场。如果在休息时症状消失且逐步用力, 则可按照上述步骤进行。
- 现在运动员已获得医学上的许可, 可以进行对抗性训练/比赛: 在休息和用力时无症状, 并已完成逐级返回赛场的方案。

返回赛场日期: _____ 备注: _____

医生/合格的健康护理专业人员签名: _____ 日期: _____

医生/合格的健康护理专业人员姓名/职位: _____ 电话: _____

证明书: 作为作为一名合格的医疗保健专业人员, 根据 ORS 336.485, ORS 417.875, ORS 336.490 法规中的规定, 我同意让这名运动员返回赛场。这些法规要求运动员必须获得俄勒冈州合格的医疗保健专业人员, 即 MD, DO, DC, ND, NP, PA, PT, OT 或心理学家的其中之一许可。在签署任何返回赛场表格之前, 所有 DC, ND, PT 和 OT 都必须获得课程结业证书, 所有 NP, PA 和心理学家必须在 2021 年 7 月 1 日之后获得课程结业证书。除 MD/DO 外, 我证明我已完成俄勒冈州脑震荡后返回赛场的相关课程: <https://www.ohsu.edu/school-of-medicine/cpd/return-play>。

俄勒冈州学校活动协会 (OSAA) 运动医学咨询委员会已经为运动员在脑震荡后返回赛场制定了健康说明表格。委员会查阅了大量的有关运动中脑震荡的现有文献。没有确切的数据可以让我们绝对预测患有脑震荡的运动员何时可以安全返回赛场。我们发现，在运动员脑震荡后何时可以返回赛场的问题上，各州医生之间存在显著差异。

OSAA 和运动医学咨询委员会一致认为，本表格中的指南代表了文献的共识摘要。我们不打算强行规定专业人士如何行医，本表格中的信息并不是要建立治疗标准。委员会认为，表格的组成部分与解决教练、家长、运动员和医护人员的忧虑有着密切的关系，这些忧虑成为了研究该主题和创建该表格的原因。该表格还提供了一份清晰的书面文件，以帮助运动员、家庭、医护人员和学区遵守州法律。

建立广泛使用的表格的目标：

1. 保护运动员免受进一步的伤害。年轻运动员似乎特别容易受到脑震荡的影响。他们比年长的学生更有可能在脑震荡后遇到问题，通常需要更长的时间才能恢复。尤其是青少年，当大脑仍在从最初的脑震荡中恢复时，更容易发生第二次脑损伤。第二次损伤可能会导致长期损害甚至死亡。正确认识和管理年轻运动员脑震荡的重要性怎么强调也不为过。
2. 在相当安全的情况下允许运动员尽快返回赛场。
3. 制定关于脑震荡管理和返回赛场标准的全州指南，以最大限度地缩小签署“返回赛场”表格的医护人员之间的管理差异。持续使用这些指南旨在最大限度地降低了高中运动员在脑震荡完全康复前返回赛场的风险。
4. 为运动员何时可以参赛或何时不能参赛提供依据，以支持医学上的决定。当运动员面临来自多个方面的巨大压力，在完全康复前返回赛场时，这将有助于支持医疗上的决定。
5. 遵循运动员、家庭、医疗保健提供者和学校遵守俄勒冈州法规的通用流程，要求所有患有脑震荡的运动员获得合格医疗保健专业人员 (MD-医生、DO-骨科医生、DC-脊椎神经专科医生、ND-自然疗法医生、NP-执业护士、PA-医生助理、PT-物理治疗师、OT-职业治疗师或心理学家) 的许可。

有效表格的重要组成部分：

1. 涵盖了最新的共识声明和返回赛场进展建议，以便运动员、家庭、教练、校方管理人员和医疗保健专业人员都能理解，运动员必须达到休息和用力时无症状，并完成逐级返回赛场的步骤。在脑震荡后任意日期让运动员返回赛场并非一个选择。
2. 提供了明确说明运动员姓名、返回赛场日期以及由合格医疗保健专业人员提供返回赛场许可的部分，有助于降低学校在未经正式许可的情况下让运动员的返回赛场的责任。如果对返回赛场有疑问，学校可以要求运动员提供一份完整的医疗说明，说明运动员何时可以返回赛场，从而很容易地保障运动员的安全并遵守州法律。
3. 建议在脑损伤恢复期间提供教室调整，以满足学生的教育需求。请使用 OSAA/CBIRT 采用的表格 [健康说明 - 脑震荡后返回赛场](#) 或访问 CBIRT 网站 <https://cbirt.org>。

医疗保健专业人员请注意：请阅读“关于运动中脑震荡的共识声明 - 第五届运动中脑震荡国际会议” <https://bjsm.bmj.com/content/51/11/838> 和 SCAT5 <https://bjsm.bmj.com/content/bjsports/early/2017/04/26/bjsports-2017-097506SCAT5.full.pdf> 这些文件总结了有关头部损伤的最新研究和治疗技术。这些会议最值得注意的是增加了标准化评估、提前恢复轻微活动、推荐的学习调整和标准化的返回赛场指南。*所有 DC, ND, PT 和 OT, 以及 2021 年 7 月 1 日之后，所有想要成为合格医疗保健专业人士的 NP, PA 和心理学家必须完成本在线课程：www.ohsu.edu/school-of-medicine/cpd/return-play。

备注：ImPACT 代表脑震荡后即刻评估和认知测试。这是一款复杂的软件，用于帮助运动医学临床医生评估脑震荡后的恢复情况。ImPACT 能够评估神经认知功能的多个方面，包括记忆、大脑处理速度、反应时间和脑震荡后的症状。OSAA 基金会与 ImPACT 建立了合作关系，有助于降低成员学校采用该方案的成本。有关实施基准测试方案的信息，请参阅 OSAA 方案：<http://www.osaafoundation.org/impact/> 成员学校可创建其自己的测试方案，无需使用 ImPACT 方案。

备注：体育运动教练 (AT) 对校内发生的脑震荡的确认和管理非常重要。在俄勒冈州，如果 AT 确定运动员没有脑震荡，他们则可在当天对运动员进行评估并让其返回赛场。此外，AT 还可以与合格的医疗保健专业人员协调，实施返回赛场的进展。1990 年，美国医学会 (AMA) 确认经认证的体育运动教练可作为相关的医疗保健专业人员。1998 年，通过了一项决议，敦促所有学校为学生运动员提供经认证的体育运动教练服务 (AMA 第 431 号决议, A-97)。有关体育运动教练的更多信息，请通过访问俄勒冈州体育运动教练协会的网站进行联系：<http://oatswebsite.org>。

如有需要，可复印此表格。此外，OSAA 运动医学咨询委员会欢迎在将来的版本中纳入评论，因为这是一项持续进行的工作。