

Medicinsk åtgärdstrappa

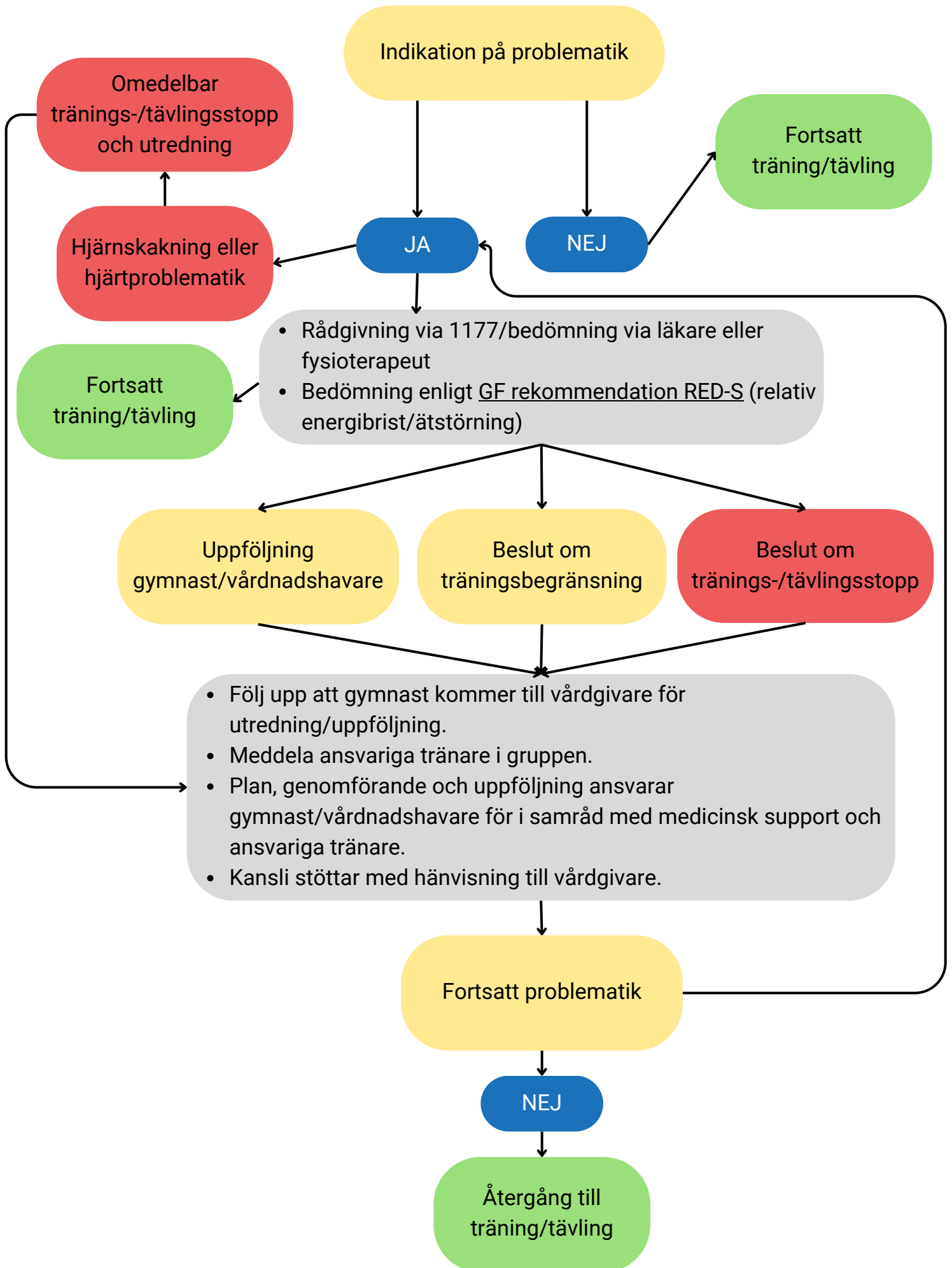


Detta material är baserat på Gymnastikförbundets "Medicinska åtgärdstrappa" och syftar till att hjälpa gymnaster, vårdnadshavare och tränare i bedömningen inför deltagande på träning och tävling. Dokumentet kan också vägleda ovanstående kring vilka åtgärder som finns som alternativ i olika situationer.

Generella riktlinjer

- Hälsa sätts alltid i första hand.
- Bedömning och upprätthållande av en god helhetshälsa omfattar både fysisk och psykisk hälsa.
- Barn och unga bör bedömas mer strikt än vuxna för att skydda unga individer från att skadas på både kort och lång sikt.
- Ett beslut om träningsbegränsning eller tränings-/tävlingsstopp används i specifika fall där stor oro för gymnastens hälsa finns. Exempelvis, nyupptäckt potentiell hjärtproblematik, misstänkt hjärnskada, undervikt, fysisk skada eller bedömd infektion.
- Beslut måste, i så stor utsträckning som möjligt, fattas i samförstånd och i dialog med den aktive och eventuella andra, som vårdnadshavare och tränare.
- Tydlig återgångsplan ska upprättas i svåra fall.

Individuell bedömning



Typer av problematik

Fysisk skada

En känning, överbelastning eller fysisk skada som bedöms så pass allvarlig att gymnasten inte kan utföra de moment som deltagande i träning och/eller tävling kräver utan risk för en återskada, förvärra pågående skadeproblematik eller skada sig allvarligt.

Möjliga alternativ för bedömning

- Bedömning via leg. fysioterapeut, naprapat eller kiropraktor.
- Bedömning via läkare.

Möjliga beslut

- Beslut kring uppföljning via direkt kontakt med gymnast/vårdnadshavare för status/läge.
- Beslut kring ev. träningsbegränsning eller tränings- och tävlingsstopp. Adekvat behandlingsplan upprättas och genomförs via leg. resurs och synkas med tränare i gruppen tills problemen inte längre kvarstår.

Åtgärder efter beslut

- Hjärnskakning betraktas alltid som en hjärnskada. Omedelbart träningsstopp och återgång under regi av medicinsk personal enligt hjärntrappa.
- Följ upp att gymnast kommer till vårdgivare för utredning/uppföljning.
- Återkoppla till ansvarig tränare i gruppen om beslut.
- Om gymnast och/eller vårdnadshavare inte tar sitt ansvar kring rehabilitering har ansvarig tränare möjlighet att ta beslut om träningsbegränsning eller träning-/tävlingsstopp i samråd med fystränare på kansliet.

Psykisk ohälsa

En bedömd pågående problematik som antingen gymnasten själv, vårdnadshavare, tränare eller annan påtalar eller en medicinsk resursperson konstaterar genom bedömning.

Möjliga alternativ för bedömning

- Bedömning via läkare.
- Bedömningssamtal via leg. psykolog/psykoterapeut.

Möjliga beslut

- Beslut kring uppföljning via direkt kontakt med gymnast/vårdnadshavare för status/läge.
- Beslut kring ev. träningsbegränsning tills leg. medicinsk resurs meddelar att träning kan ökas enligt rekommendation.

- Beslut kring ev. tränings- och tävlingsstopp tills leg. medicinsk resurs meddelar att träning kan påbörjas enligt rekommendation.

Åtgärder efter beslut

- Följ upp att gymnast kommer till vårdgivare för utredning/uppföljning.
- Återkoppla till ansvarig tränare i gruppen om beslut.
- Om gymnast och/eller vårdnadshavare inte tar sitt ansvar kring rehabilitering har ansvarig tränare möjlighet att ta beslut om träningsbegränsning eller träning-/tävlingsstopp i samråd med fystränare på kansliet.

Energibrist/ätstörning

En misstänkt pågående relativ energibrist eller utvecklad ätstörning som bedöms kunna äventyra gymnastens hälsa på kort eller lång sikt. Indikatorer kan vara flaggning från hälsokontroll i skolan och/eller oro från tränare.

Möjliga alternativ för bedömning

- Bedömning utifrån Gymnastikförbundets handlingsplan vid RED-S (Grön/Gul/Röd).
- Bedömning via läkare på vårdcentral/specialistenhet/privat.
- Bedömningssamtal via leg. psykolog/psykoterapeut/nutritionist/dietist på vårdcentral/specialistenhet/privat.

Möjliga beslut

- Beslut kring uppföljning via direkt kontakt med gymnast/vårdnadshavare för status/läge.
- Beslut kring ev. träningsbegränsning tills leg. medicinsk resurs meddelar att träning kan ökas enligt rekommendation. Moderat risk enl. RED-S.
- Beslut kring ev. tränings- och tävlingsstopp tills leg. medicinsk resurs meddelar att träning kan påbörjas enligt rekommendation. Hög risk enl. RED-S.

Åtgärder efter beslut

- Följ upp att gymnast kommer till vårdgivare för utredning/uppföljning.
- Återkoppla till ansvarig tränare i gruppen om beslut.
- Om gymnast och/eller vårdnadshavare inte tar sitt ansvar kring rehabilitering har ansvarig tränare möjlighet att ta beslut om träningsbegränsning eller träning-/tävlingsstopp i samråd med fystränare på kansliet.

Infektion/sjukdom

En pågående infektion och/eller sjukdom i kroppen och som bedöms kunna äventyra gymnastens hälsa på kort eller lång sikt. Se "Riktlinjer vid sjukdom".

Möjliga alternativ för bedömning

- Egen bedömning i hemmet (tecken och symtom på virus-/bakterieinfektion).
- Följa föreningens "Riktlinjer vid sjukdom".
- Rådgivning via 1177/bedömning via läkare på vårdcentral.

Möjliga beslut

- Beslut kring uppföljning via direkt kontakt med gymnast/vårdnadshavare för status/läge.
- Beslut kring ev. träningsbegränsning till infektionen konstaterats inte längre kvarstår och/eller tills leg. medicinsk resurs meddelar att träning kan påbörjas enligt rekommendation.
- Beslut kring ev. tränings- och tävlingsstopp till infektionen konstaterats inte längre kvarstår och/eller tills leg. medicinsk resurs meddelar att träning kan påbörjas enligt rekommendation.

Åtgärder efter beslut

- Följ upp att gymnast kommer till vårdgivare för utredning/uppföljning.
- Återkoppla till ansvarig tränare i gruppen om beslut.
- Om gymnast och/eller vårdnadshavare inte tar sitt ansvar kring rehabilitering har ansvarig tränare möjlighet att ta beslut om träningsbegränsning eller träning-/tävlingsstopp i samråd med fystränare på kansliet.

Menarche

En sen eller utebliven menstruationsdebut vid fyllda 16 år eller bortfall av mens i mer än tre månader utan att vara gravid som bedöms kunna äventyra gymnastens hälsa på kort eller lång sikt. Kan vara en konstaterad problematik som antingen gymnasten själv, vårdnadshavare eller tränare påtalar. Indikatorer kan vara flaggning från hälsokontrollen i skolan.

Möjliga alternativ för bedömning/behandling

- Rekommenderas initial bedömning kring RED-S/ätstörning och/eller psykisk ohälsa via leg. psykolog för helhetsbild av eventuell problematik.
- Rekommenderas utredning via Endokrin – specialistenhet.

Möjliga beslut

- Beslut kring uppföljning via direkt kontakt med gymnast/vårdnadshavare för status/läge.
- Beslut kring ev. träningsbegränsning tills leg. medicinsk resurs meddelar att träning kan ökas enligt rekommendation.
- Beslut kring ev. tränings- och tävlingsstopp tills leg. medicinsk resurs meddelar att träning kan påbörjas enligt rekommendation.

Åtgärder efter beslut

- Följ upp att gymnast kommer till specialistenhet för utredning/uppföljning.
- Återkoppla till ansvarig tränare i gruppen om beslut.

Övrig misstänkt sjukdom

En misstänkt problem-/sjukdomsbild som bedöms kunna äventyra gymnastens hälsa på kort eller lång sikt. (ex. arytmier på hjärtmuskel, lågt eller högt blodvärde samt anemi (blodbrist) eller lågt D-vitaminvärde. Kan ha flaggats för vid hälsokontroll i skolan eller ha upptäckts vid annan vårdgivare och kommit till tränarens kännedom.

Möjliga alternativ för bedömning/behandling

- Rekommenderas bedömning vid egen listad vårdcentral eller specialistenhet för uppföljning.

Möjliga beslut

- Beslut kring uppföljning via direkt kontakt med gymnast/vårdnadshavare för status/läge.
- Beslut kring ev. träningsbegränsning tills leg. medicinsk resurs meddelar att träning kan ökas enligt rekommendation.
- Beslut kring ev. tränings- och tävlingsstopp tills leg. medicinsk resurs meddelar att träning kan påbörjas enligt rekommendation.

Åtgärder efter beslut

- Vid misstänkt hjärtproblematik bromsa/stoppa träning omedelbart och följ upp att gymnast kommer till specialistenhet för utredning/uppföljning.
- Vid övriga problematiker - följ upp att gymnast kommer till utredning/uppföljning.
- Återkoppla till ansvarig tränare i gruppen om beslut.