

# Nuoren jääkiekkoilijan ”aivotärähdys” on vaarallinen

Nuoren huippujääkiekkoilijan aivotärähdys ja sen hidas paraneminen olivat näyttävästi esillä mediassa syksyn kuluessa. Samaan aikaan NHL pohti, pitäisikö aivovammoja aiheuttavat päähän kohdistuvat taklaukset kieltää.

Aivotärähdys määritellään traumaattisen biomekaanisen voiman aiheuttamaksi monimutkaiseksi patofysiologiseksi prosessiksi aivoissa (Halstead ME ym. *Pediatrics* 2010;126:597). Aika monimutkaista. Aikuisiän aivovammat Käypä hoito-suosituksen mukaan aivotärähdyksen sijasta pitäisi käyttää termiä lievä aivovamma ([www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi)).

Tyypillisesti aivotärähdys aiheuttaa heti neurologisia häiriöitä, jotka ovat lyhytkestoisia. Vain pieni osa potilaista menettää tajuntansa. Aivotärähdyksen tavallisia oireita ovat päänsärky, pahoinvointi, oksentelu ja muistinmenetykset. Fyysisten oireiden lisäksi aivotärähdykseen voi liittyä kognitiivisia ja emotionaalisia oireita sekä unihäiriöitä.

Yhdysvalloissa todetaan vuosittain noin puolitoista miljoonaa tajuttomuuteen johtavaa aivovammaa ja 20 % niistä on urheiluvammoja (Meehan WP ym. *Pediatr* 2010;157:889). Yksinkertaisella lasukuopilla voisi arvioida, että Suomessa yli 1 000 urheilijaa saa vuodessa aivotärähdyksen ja siihen liittyvän aivovamman.

Jääkiekossa taklaukset ovat olennainen osa peliä. Kanadalaiset ovat määritelleet taklauksen pelaajan puolustustaktiikaksi, jolla laillises-

ti erotetaan kiekko ja pelaaja käyttäen tarkoituksellista voimaa kiekollisen pelaajan vastaisessa suunnassa (Kukaswadia A ym. *Pediatrics* 2010;125:735). Yleensä taklaus on sallittu jo 11–13-vuotiaiden peleissä. Taklaus on jääkiekossa tavallisin aivotärähdyksen aiheuttaja.

Nuoren potilaan aivotärähdyksen ja lievän aivovamman hoidossa on oltava erittäin huolellinen, ja hoito on keskitettävä ammattilaisille. Aivotärähdyksen jälkeen urheilijan on levättävä fyysisesti ja psyykkisesti, kouluunkaan ei saa mennä. Kukaan ei saa enää pelata lievänkään vamman tapahtumapäivänä.

Suurin osa potilaista tulee oireettomiksi viikossa, mutta kognitiivisten toimintojen palautuminen ennalleen voi kestää paljon pidempään, ja silloin neuropsykologin arvio on aiheellinen. Aivotärähdyksen oireiden hävittyä kuntoutus pelikelpoiseksi toteutetaan asteittain lievällä aerobisella liikunnalla aloittaen, ja siitä edetään päivittäin, ellei oireita tule. Aivotärähdyksen jälkeen voi kehittyä aivotärähdyksen jälkioireyhtymä, jossa väsymys, unihäiriöt, päänsärky, huimaus, luonteen muutokset tai alisuoriutuminen saattavat pitkittyä.

Jääkiekkoilijoiden aivotärähdykset on rekisteröitävä huolellisesti. Usean aivotärähdyksen jälkeen nuoren on yksinkertaisesti lopetettava jääkiekon pelaaminen, olipa se kuinka vaikeata tahansa. Suomessa aivovamman aiheuttaja voi saada kahden ottelun pelikiellon. ■ OR