

# CONCUSSION FORM

## KSHSAA RECOMMENDED CONCUSSION & HEAD INJURY INFORMATION RELEASE FORM

**This form must be signed by all student athletes and parent/guardians before the student participates in any athletic or spirit practice or contest each school year.**

A concussion is a brain injury and all brain injuries are serious. They are caused by a bump, blow, or jolt to the head, or by a blow to another part of the body with the force transmitted to the head. They can range from mild to severe and can disrupt the way the brain normally works. Even though most concussions are mild, **all concussions are potentially serious and may result in complications including prolonged brain damage and death if not recognized and managed properly.** In other words, even a “ding” or a bump on the head can be serious. You can’t see a concussion and most sports concussions occur without loss of consciousness. Signs and symptoms of concussion may show up right after the injury or can take hours or days to fully appear. If your child reports any symptoms of concussion, or if you notice the symptoms or signs of concussion yourself, seek medical attention right away.

<b>Symptoms may include one or more of the following:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>● Headaches</li><li>● “Pressure in head”</li><li>● Nausea or vomiting</li><li>● Neck pain</li><li>● Balance problems or dizziness</li><li>● Blurred, double, or fuzzy vision</li><li>● Sensitivity to light or noise</li><li>● Feeling sluggish or slowed down</li><li>● Feeling foggy or groggy</li><li>● Drowsiness</li><li>● Change in sleep patterns</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Amnesia</li><li>● “Don’t feel right”</li><li>● Fatigue or low energy</li><li>● Sadness</li><li>● Nervousness or anxiety</li><li>● Irritability</li><li>● More emotional</li><li>● Confusion</li><li>● Concentration or memory problems (forgetting game plays)</li><li>● Repeating the same question/comment</li></ul>

<b>Signs observed by teammates, parents, and coaches include:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>● Appears dazed</li><li>● Vacant facial expression</li><li>● Confused about assignment</li><li>● Forgets plays</li><li>● Is unsure of game, score, or opponent</li><li>● Moves clumsily or displays incoordination</li><li>● Answers questions slowly</li><li>● Slurred speech</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Shows behavior or personality changes</li><li>● Can’t recall events prior to hit</li><li>● Can’t recall events after hit</li><li>● Seizures or convulsions</li><li>● Any change in typical behavior or personality</li><li>● Loses consciousness</li></ul>

Adapted from the CDC and the 3rd International Conference in Sport

### **What can happen if my child keeps on playing with a concussion or returns too soon?**

Athletes with the signs and symptoms of concussion should be removed from play immediately. Continuing to play with the signs and symptoms of a concussion leaves the young athlete especially vulnerable to greater injury. There is an increased risk of significant damage from a concussion for a period of time after that concussion occurs, particularly if the athlete suffers another concussion before completely recovering from the first one (second impact syndrome). This can lead to prolonged recovery, or even to severe brain swelling with devastating and even fatal consequences. It is well known that adolescent or teenage athletes will often under report symptoms of injuries.

## Concussion Form

And concussions are no different. As a result, education of administrators, coaches, parents and students is the key for student-athlete's safety.

### If you think your child has suffered a concussion

Any athlete even suspected of suffering a concussion should be removed from the game or practice immediately. No athlete may return to activity after sustaining a concussion, regardless of how mild it seems or how quickly symptoms clear, without written medical clearance from a Medical Doctor (MD) or Doctor of Osteopathic Medicine (DO). Close observation of the athlete should continue for several hours. You should also inform your child's coach if you think that your child may have a concussion Remember it is better to miss one game than miss the whole season. **When in doubt, the athlete sits out!**

### Cognitive Rest & Return to Learn

The first step to concussion recovery is cognitive rest. This is essential for the brain to heal. Activities that require concentration and attention such as trying to meet academic requirements, the use of electronic devices (computers, tablets, video games, texting, etc.), and exposure to loud noises may worsen symptoms and delay recovery. Students may need their academic workload modified while they are initially recovering from a concussion. Decreasing stress on the brain early on after a concussion may lessen symptoms and shorten the recovery time. This may involve staying home from school for a few days, followed by a lightened school schedule, gradually increasing to normal. Any academic modifications should be coordinated jointly between the student's medical providers and school personnel. No consideration should be given to returning to physical activity until the student is fully integrated back into the classroom setting and is symptom free. Rarely, a student will be diagnosed with post-concussive syndrome and have symptoms that last weeks to months. In these cases, a student may be recommended to start a non-contact physical activity regimen, but this will only be done under the direct supervision of a healthcare provider.

### Return to Practice and Competition

The Kansas School Sports Head Injury Prevention Act provides that if an athlete suffers, or is suspected of having suffered, a concussion or head injury during a competition or practice, the athlete must be immediately removed from the competition or practice and cannot return to practice or competition until a Health Care Professional has evaluated the athlete and provided a written authorization to return to practice and competition. The KSHSAA recommends that an athlete not return to practice or competition the same day the athlete suffers or is suspected of suffering a concussion. The KSHSAA also recommends that an athlete's return to practice and competition should follow a graduated protocol under the supervision of the health care provider (MD or DO).

For current and up-to-date information on concussions you can go to:

<http://www.cdc.gov/concussion/HeadsUp/youth.html>

<http://www.kansasconcussion.org/>

For concussion information and educational resources collected by the KSHSAA, go to:

<http://www.kshsaa.org/Public/General/ConcussionGuidelines.cfm>

\_\_\_\_\_  
Student-athlete Name Printed

\_\_\_\_\_  
Student-athlete Signature

\_\_\_\_\_  
Date

\_\_\_\_\_  
Parent or Legal Guardian Printed

\_\_\_\_\_  
Parent or Legal Guardian Signature

\_\_\_\_\_  
Date

## CONCUSSION FORM

### **FORMULARIO RECOMENDADO POR KSHSAA DE INFORMES DE CONCUSIONES & LESIONES DE CABEZA**

**Este formulario debe ser firmado cada año por todo estudiante atleta y sus padres/guardianes antes que el alumno participe en cualquier práctica o competencia atlética o practica de porrista o concurso.**

Una concusión es una lesión cerebral y todas las lesiones celébrales son serias. Son causados por un golpe, sacudida de cabeza, o por un golpe en otra parte del cuerpo con la fuerza transmitida a la cabeza. Pueden variar de leves a graves y pueden alterar la forma en que el cerebro normalmente funciona. Aunque la mayoría de las concusiones son leves, **todas las concusiones cerebrales son potencialmente graves y pueden resultar en complicaciones tal como daño cerebral prolongado y la muerte si no se reconocen y se trata apropiadamente.** En otras palabras, cualquier “empujón” o golpe a la cabeza puede ser serio. Las concusiones no se pueden ver y la mayoría de las de las concusiones cerebrales deportivas ocurren sin pérdida de conocimiento. Los signos y síntomas de concusiones pueden aparecer inmediatamente después de la lesión o pueden tardar horas o días para aparecer completamente. Si su hijo/a informa cualquier síntoma de concusión o si nota los síntomas usted mismo, busque atención medica inmediatamente.

<b>Los síntomas pueden incluir uno o más de los siguientes:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>● Dolor de cabeza</li><li>● “Presión en la cabeza”</li><li>● Nausea o vomito</li><li>● Dolor de cuello</li><li>● Problemas de balance o mareos</li><li>● Vista borrosa o doble</li><li>● Sensibilidad a la luz o ruidos</li><li>● Sentirse lento o con cansancio</li><li>● Sensación de niebla o mareado</li><li>● Soñoliento</li><li>● Cambio en la rutina de sueño</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Amnesia</li><li>● “No sentirse bien”</li><li>● Fatiga o poca energía</li><li>● Tristeza</li><li>● Nervio o ansiedad</li><li>● Irritabilidad</li><li>● Más emocional</li><li>● Confusión</li><li>● Problemas de concentración o memoria (olvidarse de los planes de juego)</li><li>● Repetir la misma pregunta/comentario</li></ul>

<b>Las señales por los compañeros de equipo, padres, y entrenadores incluyen:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>● Aparece deslumbrado</li><li>● Expresión facial vacante</li><li>● Confundido con una tarea</li><li>● Olvida los planes de juego</li><li>● No está seguro con el juego, puntos, u oponente</li><li>● Se mueve torpemente o muestra incardinación</li><li>● Contesta las preguntas despacio</li><li>● Habla arrastrado</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Muestra cambio en conducta o personalidad</li><li>● No recuerda eventos antes de ser golpeado</li><li>● No recuerda eventos después de ser golpeado</li><li>● Convulsiones</li><li>● Cualquier cambio en conducta o personalidad</li><li>● Pierde la consciencia</li></ul>

Adapted from the CDC and the 3rd International Conference in Sport

### **¿Qué puede pasar si mi hijo sigue jugando con una concusión o regresa a jugar demasiado pronto?**

Los atletas con signos y síntomas de concusión deben retirarse del juego inmediatamente. Continuar jugando con los síntomas y señales de una concusión deja al joven atleta vulnerable a daños mayores. There is an increased risk of significant damage from a concussion for a period of time after that concussion occurs, particularly if the athlete suffers another concussion before completely recovering from the first one (syndrome de doble impacto). Esto puede causar una recuperación prolongada, o incluso inflamación cerebral grave con consecuencias devastadoras e incluso fatales. Los adolescentes o atletas adolecentes no informan los síntomas de las lesiones y las concusiones no son muy diferentes.

Como resultado, la educación de los administradores, entrenadores, padres y estudiantes es clave para la seguridad de los estudiantes atletas.

# CONCUSSION FORM

## Si usted cree que su hijo sufre una concusión

Si hay cualquier sospecha que algún atleta sufrió una concusión debe ser retirado del juego o práctica inmediatamente. Ningún atleta puede volver a una actividad después de sufrir una concusión, independientemente de lo leve que parezca o de la rapidez con que desaparecen los síntomas, no podrá regresar sin autorización escrita por un médico (MD) o Doctor de Medicina Osteopática (DO). El atleta se debe de observar constantemente por varias horas. Debe de informar al entrenador de su hijo si cree que su hijo tuvo una concusión. Recuerde que es mejor perder un juego y no perder toda la temporada. **¡Si hay duda, el atleta se sienta!**

## Descanso Cognitivo & Regreso a Clases

El primer paso de recuperación es descanso cognitivo. Es esencial para que el cerebro sane. Las actividades que requieren concentración y atención, como tratar de cumplir con los requisitos académicos, el uso de electrónicos (computadoras, tabletas, video juegos, textos, etc.), y la exposición a ruidos fuertes pueden empeorar los síntomas y retrasar la recuperación. Los estudiantes tal vez necesiten que su trabajo académico sea modificado mientras inician su recuperación. Disminuir el estrés en el cerebro después de una concusión puede disminuir los síntomas y acortar el tiempo de recuperación. Esto puede implicar quedarse en casa un par de días, seguido por un horario escolar reducido, cual gradualmente regrese a la normalidad. Cualquier modificación académica debe de coordinarse conjuntamente entre médicos y personal escolar. No se debe considerar regresar a actividad física hasta que el estudiante este totalmente integrado de nuevo en clases y no tenga ningún síntoma. En raras ocasiones, un estudiante es diagnosticado con síndrome post-concusión o con síntomas que duren semanas o meses. En estos casos, se recomendará que el estudiante comience un régimen de no tener contacto en actividades físicas. Esto solamente ocurrirá bajo la supervisión de un médico.

## Regresar a Práctica y Competencia

La Ley de Prevención de Lesiones en la Cabeza en Deportes Escolares de Kansas (KSHAA) provee que si un atleta sufre, o se sospecha haber sufrido, una concusión cerebral o lesión en la cabeza durante una práctica o competencia, el atleta debe ser removido inmediatamente de la competencia o practica y no podrá regresar hasta que un Profesional Medico haya evaluado al atleta y provee una autorización escrita para poder regresar a practicar o competir. El KSHSAA recomienda que el atleta no regrese a practicar o competir el mismo día que sufra o se sospeche haber sufrido una concusión. El KSHSAA también recomienda que el regreso de un atleta a la práctica y competencia debe seguir un protocolo gradual bajo la supervisión de un proveedor medico (MD o DO).

Para información actualizada sobre concusiones, visite:

<http://www.cdc.gov/concussion/HeadsUp/youth.html>

<http://www.kansasconcussion.org/>

Para información acerca de concusiones y recursos educacionales de KSHSAA, visite:

<http://www.kshsaa.org/Public/General/ConcussionGuidelines.cfm>

\_\_\_\_\_  
Nombre de Estudiante-Atleta

\_\_\_\_\_  
Firma de Estudiante-Atleta

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Nombre de Padres/Tutores

\_\_\_\_\_  
Firma de Padres/Tutores

\_\_\_\_\_  
Fecha