

Informationen für Familien - Return-to Activity nach einer Gehirnerschütterung

Liebe Familien, liebe Kinder und Jugendliche,

Ihr Kind hat – oder Du hast selbst – eine Gehirnerschütterung erlitten. Eine Gehirnerschütterung ist eine vorübergehende Funktionsstörung des Gehirns nach einer Krafteinwirkung auf den Kopf oder Körper. Die meisten Kinder und Jugendlichen erholen sich innerhalb weniger Wochen vollständig davon.

Die Rückkehr in den Alltag bzw. zur Aktivität erfolgt heute anders als noch vor einigen Jahren: Eine längere vollständige Schonung wird nicht mehr empfohlen. Stattdessen kann eine **frühzeitige, individuell angepasste und schrittweise Steigerung der körperlichen und geistigen Aktivität** die Erholung des Gehirns unterstützen.

Im Folgenden erklären wir die wichtigsten Grundsätze des **Return-to Activity**. Wir erklären, wie die Rückkehr in Alltag, Schule, Freizeit und Sport Schritt für Schritt gelingen kann. Darüber hinaus stellen wir dar, wie Familien, Kinder und Jugendliche eine gut verträgliche Belastung erkennen und wann eine Anpassung des Return-to Activity Plans sinnvoll ist.

Auf den letzten beiden Seiten dieses Schreiben finden Sie eine **graphische Übersicht zum Return-to School** und eine **Checkliste für die Nutzung zu Hause**.

Als Ergänzung zu diesem Informationsschreiben und zugehörigen Materialien empfehlen wir das Leporello des Olympiazentrums Vorarlberg. Es veranschaulicht Seite für Seite den stufenweisen Ablauf des Return-to Activity und bietet auch für die schrittweise Rückkehr zum Sport detaillierte, praxisnahe Vorgaben.



Was bedeutet Return-to Activity?

Return-to Activity ist kein Test, bei dem jeden Tag geprüft wird, „ob es schon wieder geht“. Es ist vielmehr ein gezieltes Training: Das Gehirn wird Schritt für Schritt wieder an Alltag, Lernen, Schule, Freizeit und Bewegung herangeführt.

Das wichtigste Prinzip: Die Comfort Zone

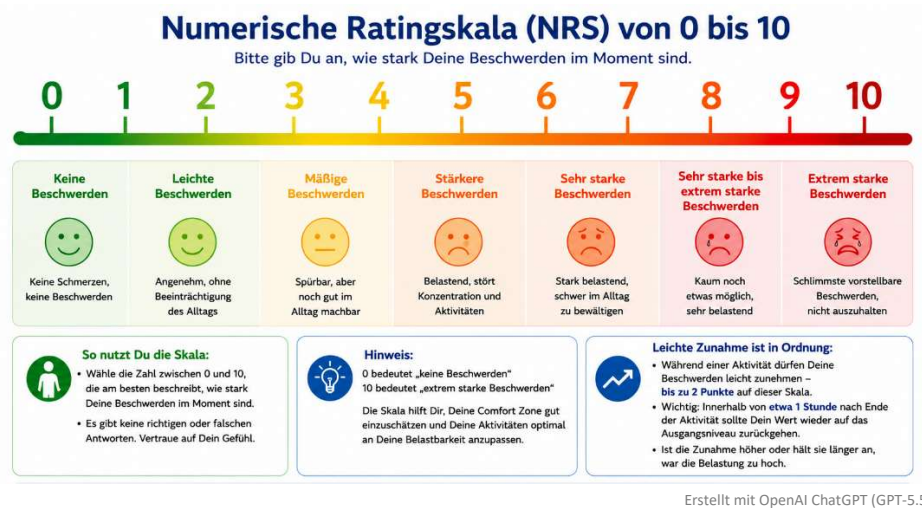
Nach einer Gehirnerschütterung braucht das Gehirn Zeit, um sich zu erholen. Gleichzeitig unterstützt eine frühzeitige, gut dosierte Aktivität die Genesung. Dabei orientieren wir uns an der sogenannten **Comfort Zone**. Unser Ziel ist es, möglichst viel Zeit innerhalb dieser Comfort Zone zu verbringen.

Das bedeutet:

- Körperlich und geistig aktiv sein.
- Die Aktivität soll gut verträglich sein.
- Die Belastungsgrenze soll **nicht** ausgereizt werden.
- Die Aktivität wird langsam und kontrolliert gesteigert.

„Gut verträglich“ bedeutet, dass die Aktivität leichte Beschwerden hervorrufen oder bestehende Beschwerden geringfügig verstärken darf. Als Orientierung gilt: Die Beschwerden sollten während der Aktivität höchstens leicht zunehmen und sich innerhalb von ungefähr einer Stunde nach Beendigung der Aktivität wieder auf das Ausgangsniveau zurückbilden. „Leicht zunehmen“ bedeutet ein Anstieg um maximal bis 2 Punkte auf einer Skala von 0 bis 10, der sog. Numerischen Ratingskala (NRS).

Das Ziel ist **nicht**, die Belastungsgrenze jeden Tag auszutesten. Vielmehr wird die Aktivität langsam und kontrolliert gesteigert. Man kann sich das wie ein Training vorstellen: Kleine, gut verträgliche Schritte sind erfolgreicher als große Sprünge.



Die ersten 24–48 Stunden

In den ersten ein bis zwei Tagen stehen Erholung und Symptomkontrolle im Vordergrund.

Empfohlen werden:

- Ausreichend Ruhephasen, verlängerte oder häufigere Schlafphase bei möglichst normalem Tag-Nachtrhythmus.
- Leichte Alltagsaktivitäten, beispielsweise sich im Haushalt bewegen, am Familienessen teilnehmen, Tisch decken.
- Leichte geistige Aktivitäten, beispielsweise eine Runde eines Kartenspiels spielen, wenige Seiten Lesen, einen Podcast hören, mit einer/m Freund/in telefonieren oder einen kurzen Besuch bekommen.
- Kurze Spaziergänge in der nächsten Umgebung, von max. ca. 15 bis 20 Minuten Dauer.
- Ausreichend hohe Trinkmenge: 2 bis 3 Liter zuckerfreie Flüssigkeiten pro Tag.
- Regelmäßige, ausgewogene, nährstoffreiche Mahlzeiten: Das Gehirn braucht in dieser Heilungsphase viel Energie, auch wenn man eigentlich viel weniger macht als sonst.
- Möglichst keine bis deutlich reduzierte Mediennutzung: Die schnellen Bilder und Videos sind sehr anstrengend für das Auge und das Gehirn, viele Inhalte sind anstrengend zu verarbeiten.

Eine vollständige Bettruhe oder ein dauerhaftes Abschirmen von Licht, Geräuschen oder Bildschirmen ist heute in der Regel nicht mehr notwendig.

Rückkehr zum Lernen (Return to Learn)

Bereits am 3. Tag nach der Kopfverletzung kann in der Regel mit kurzen Lernphasen begonnen werden. Beginnen Sie gemeinsam mit kurzen, überschaubaren Lerneinheiten. Ältere Kinder und Jugendliche können dabei selbst mit einschätzen, wie gut die Belastung vertragen wird.

Als Einstieg können beispielsweise zwei Lerneinheiten von jeweils maximal 15 bis 20 Minuten sinnvoll sein. Als Beispiele können 2 bis 5 Mathematikaufgaben gelöst oder 2 bis 4 Seiten Lernstoff gelesen oder 10 bis 30 Vokabeln wiederholt oder gelernt werden. Zwischen den Lerneinheiten sollten bewusst ausreichend lange Erholungspausen eingeplant werden.

Nicht die Dauer des Lernens ist entscheidend, sondern dass die Belastung gut vertragen wird.

Der Umfang sollte erst dann gesteigert werden, wenn die aktuelle Belastung **über zwei Tage hinweg** gut toleriert wurde. Anschließend kann die Lernzeit oder der Lernumfang schrittweise erhöht werden (z. B. etwa 25 % mehr Lernstoff, eine dritte Lerneinheit oder etwas längere Lernzeiten bis max. 45 bis 60 Minuten).

Die Comfort Zone – so finden wir die richtige Belastung

Nach einer Gehirnerschütterung **erholt** sich das Gehirn am besten, wenn Ihr Kind aktiv ist – aber **nur so weit**, dass die Belastung gut vertragen wird. Unser Ziel ist es, möglichst viel Zeit innerhalb der **Comfort Zone** zu verbringen.



Die Belastung ist passend, wenn ...

- bestehende Beschwerden höchstens leicht zunehmen (bis etwa 2 Punkte)
- keine neuen Beschwerden auftreten
- sich Ihr Kind innerhalb kurzer Zeit nach der Aktivität wieder erholt
- nach der Aktivität keine ausgeprägte Erschöpfung besteht.

So steigert Du richtig

- ✓ Zwei Tage gut vertragen
- ↑ Dann etwas steigern
- ✓ Wieder zwei Tage stabil bleiben
- ↑ Nächster Schritt

Was tun bei zu viel Belastung?

- Beschwerden nehmen deutlich zu
 - neue Symptome treten auf
 - starke Müdigkeit oder Erschöpfung
 - Beschwerden bleiben länger bestehen
- ➔ **Dann reduziere die Belastung am nächsten Tag wieder auf das zuletzt gut verträgliche Niveau.**



Orientiere Dich an Deiner NRS-Skala.

Während einer Aktivität darf der Beschwerdewert höchstens um 2 Punkte ansteigen und sollte innerhalb von etwa einer Stunde wieder auf den Ausgangswert zurückkehren.



Das Return to Activity ist ein Training, kein Test.

Versuche nicht jeden Tag herauszufinden, wie viel geht. Trainiere jeden Tag nur so viel, wie Deinem Gehirn gerade guttut.



Unser Ziel: Schritt für Schritt zurück in Alltag, Schule, Freizeit und Sport.

Vertrauen, Geduld und eine gute Balance zwischen Aktivität und Erholung sind entscheidend.

Erstellt mit OpenAI ChatGPT (GPT-5.5)

Rückkehr zu körperlicher Aktivität

Auch Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil der Erholung.

Geeignet sind ab dem 3. Tag beispielsweise:

- Ausgedehntere Spaziergänge
- Lockeres Walking, Radfahren, Schwimmen
- Leichte, als angenehm empfundene Dehn- oder Yogaübungen
- Einfache Gleichgewichts- und Koordinationsübungen
- Später ggf. leichtes Krafttraining, Joggen

Als Orientierung können zwei kürzere, beispielsweise jeweils 15 bis 20 Minuten und im Verlauf eine längere Bewegungseinheiten pro Tag sinnvoll sein.

Die Belastung sollte stets locker bleiben und im aeroben Bereich erfolgen. Ziel ist nicht Auspowern und Erschöpfung, sondern eine gut verträgliche Aktivität.

Woran erkennt man, dass die Belastung passt?

Eine Aktivität ist gut verträglich, wenn

- ✓ bestehende Beschwerden höchstens leicht zunehmen,
- ✓ keine neuen Beschwerden auftreten,
- ✓ sich Ihr Kind innerhalb kurzer Zeit wieder erholt,
- ✓ nach der Aktivität keine ausgeprägte Erschöpfung besteht.

Wann war die Belastung zu hoch?

Die Belastung war wahrscheinlich zu hoch, wenn

- Kopfschmerzen oder andere Beschwerden deutlich zunehmen,
- neue Beschwerden auftreten,
- Ihr Kind oder Du nach der Aktivität ungewöhnlich erschöpft bist,
- die Beschwerden auch nach einer Erholungspause anhalten.

Hier sollte am nächsten Tag auf das zuletzt gut verträgliche Belastungsniveau zurück gegangen werden.

Erst wenn dieses wieder **zwei Tage lang** problemlos möglich war, sollte erneut eine Steigerung versucht werden.

Rückkehr in die Schule (Return-to School)

Die Rückkehr in die Schule sollte möglichst früh erfolgen – häufig beginnt sie bereits am 4. Tag nach der Kopfverletzung, spätestens sollte sie nach einer Woche beginnen. Dabei erfolgt die Wiedereingliederung individuell und schrittweise.

- Initial verkürzte Unterrichtszeiten, beispielsweise 2 Unterrichtseinheiten (UE) pro Tag
- Schrittweise steigende Unterrichtszeiten, beispielsweise alle 2 bis 3 Tage um 2 UE pro Tag
- Späterer Unterrichtsbeginn oder früheres Unterrichtsende; möglichst gleichmäßiger Tagesrhythmus

Vorübergehend können folgende Anpassungen zur Unterstützung der Erholung und Wiedereingliederung

hilfreich sein:

- Anpassung des Sitzplatzes
- Tragen von Kopfhörern und/oder einer Sonnenbrille (bei Lärm- oder Lichtempfindlichkeit)
- Priorisierung von Lerninhalten
- Aufteilen von Lerninhalten/Lesestoff in kleinere Einzelabschnitte
- Zeitverlängerung für die Bearbeitung von (Teil-) Aufgaben
- Zurverfügungstellung von Arbeitsanweisungen in schriftlicher Form
- Zurverfügungstellung von Unterrichtsmaterialien in angepasster oder elektronischer Form
- Erlaubnis für elektronische Mitschrift bzw. Verzicht auf Mitschrift und Kopie der Mitschriften anderer
- Erlaubnis Taschenrechner zu nutzen
- Regelmäßige Ruhepausen
- Regelmäßige Trink- und Essenspausen
- Möglichkeit zum Rückzug bei Beschwerdezunahme
- Keine bis reduzierte Hausaufgaben
- Verlängerung der Bearbeitungszeit von Hausaufgaben
- Aussetzen von benoteten Lernstandserhebungen, Prüfungen und Referaten

Diese Maßnahmen helfen dem Gehirn, sich zu erholen, und vermeiden unnötigen Leistungsdruck.

Was hilft dem Gehirn bei der Erholung?

Neben der schrittweisen Belastungssteigerung tragen auch alltägliche Gewohnheiten wesentlich zur Genesung nach einer Gehirnerschütterung bei:

- Ausreichend hohe Trinkmenge: 2 bis 3 Liter zuckerfreie Flüssigkeiten pro Tag.
- Regelmäßige, ausgewogene, nährstoffreiche Mahlzeiten: zu empfehlen sind vitamin-, mineralstoff-, essentielle Fettsäuren- und proteinreiche Nahrungsmittel, wie beispielsweise Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Fisch, mageres Fleisch, Nüsse.
- Reduzierter, bewusster Umgang mit Bildschirmzeit und sozialen Medien.
- Regelmäßige an die Belastbarkeit angepasste Bewegung.
- Strukturierter Tagesablauf mit ausreichend Erholungsphasen.
- Regelmäßiger Schlaf mit möglichst normalem Tag-Nachtrhythmus.



Erstellt mit OpenAI ChatGPT (GPT-5.5)

Rückkehr zum Sport (Return-to Sport)

Der Gleichgewichtssinn und die Reaktionsgeschwindigkeit erholen sich nach einer Gehirnerschütterung oft besonders langsam. Daher ist das Verletzungsrisiko in dieser Zeit erhöht. Um Verletzungen zu vermeiden ist es wichtig, dem Gehirn ausreichend Erholungszeit zu geben, bevor wieder richtig mit Sport begonnen wird.

Die Rückkehr zum Schulsport und **zum regelmäßigen Vereins- und Leistungssport erfolgt in der Regel erst nach einer erfolgreichen Rückkehr in den regulären Schulalltag.**

Die sportliche Belastung wird dabei ebenfalls schrittweise gesteigert. Wenn Ihr Kind oder Du eine Kontakt- oder Risikosportart ausübst oder im Nachwuchs- bzw. Leistungssport aktiv bist, empfehlen wir eine ärztliche Begleitung der Return-to-Sport-Phase. Training auf Leistungssportniveau sowie Kontakt- und Wettkampfsport sind erst nach ärztlicher Freigabe wieder erlaubt.

Besondere Situationen

Manche Kinder und Jugendliche benötigen nach einer Gehirnerschütterung eine besonders engmaschige Begleitung. Das gilt zum Beispiel, wenn bereits früher Gehirnerschütterungen aufgetreten sind, wenn Aufmerksamkeitsprobleme oder eine neurologische Erkrankung, wie Migräne, bereits vorher bestanden. Auch eine sehr hohe Symptomlast direkt nach der Kopfverletzung oder ein zusätzliches Schleudertrauma können den Erholungsverlauf beeinflussen. Besondere Aufmerksamkeit ist außerdem sinnvoll bei anhaltenden Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Schwindel, Gleichgewichtsproblemen oder Sehproblemen. In diesen Situationen sollte der Return-to-Activity-Plan besonders individuell angepasst, gegebenenfalls langsamer gesteigert und engmaschiger ärztlich begleitet werden. Wichtig ist dabei nicht, möglichst schnell die nächste Stufe zu erreichen, sondern die Belastung so zu dosieren, dass die Erholung stabil voranschreitet.

Gemeinsam zurück in den Alltag

Die Rückkehr in Schule, Freizeit und Sport verläuft individuell. Eine enge Zusammenarbeit zwischen Familie, Schule und behandelndem Team hilft dabei, die Belastung gut anzupassen. Unser Ziel ist es, weder zu überfordern noch unnötig lange zu schonen. Mit einer schrittweisen, individuell angepassten Belastungssteigerung gelingt den meisten Kindern und Jugendlichen die Rückkehr in ihren gewohnten Alltag.

Zum Schluss

Die Erholung nach einer Gehirnerschütterung verläuft selten geradlinig. Es ist ganz normal, dass es zwischendurch Tage gibt, an denen die Beschwerden etwas stärker sind, die Fortschritte vorübergehend stagnieren oder auch einmal ein kleiner Schritt zurück notwendig ist. Entscheidend ist nicht jeder einzelne Tag, sondern die Entwicklung über einen längeren Zeitraum. Wichtig ist, dass die Belastung immer wieder an die aktuelle Belastbarkeit angepasst wird und die große Linie insgesamt in Richtung Besserung verläuft.

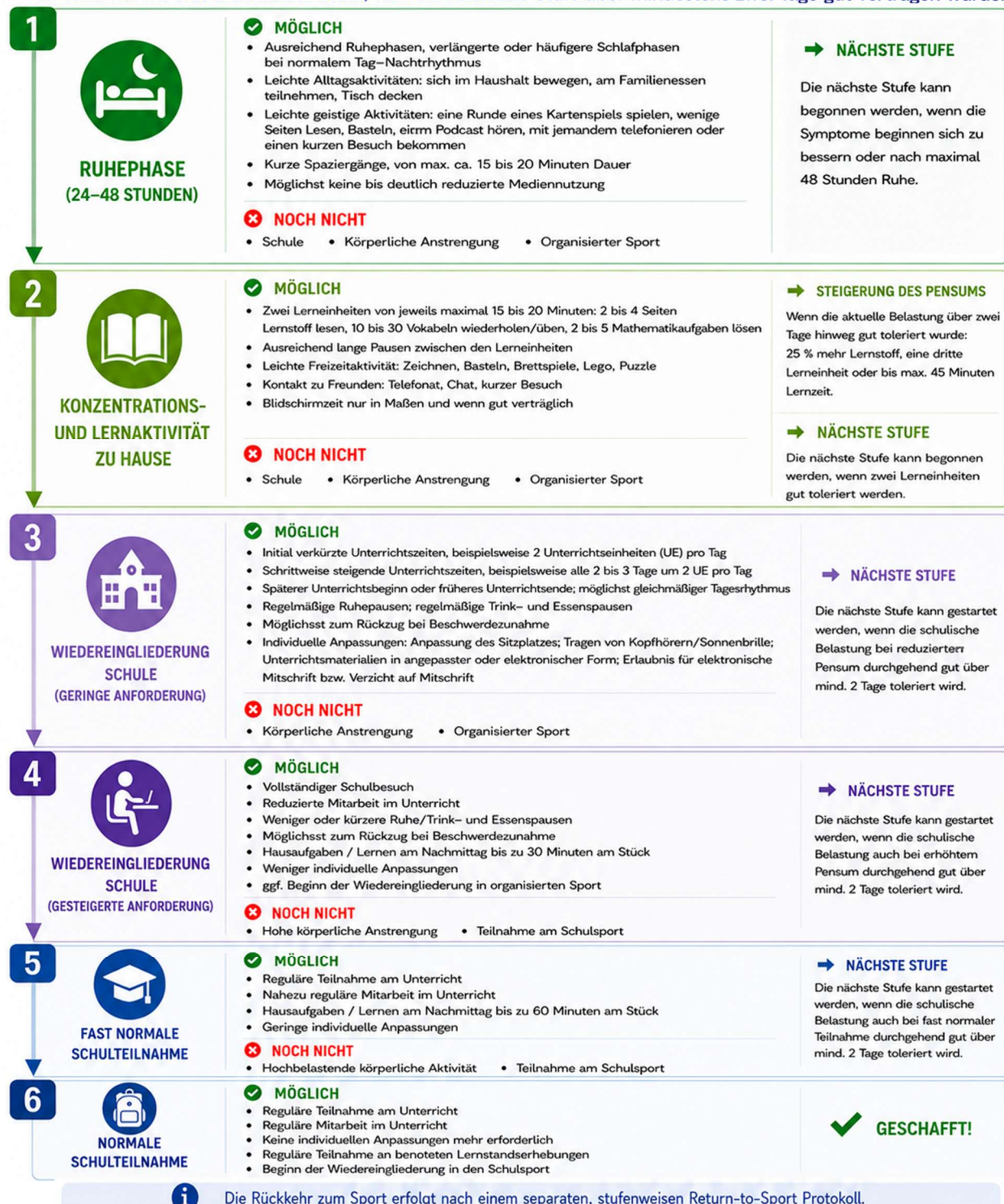
Bitte nehmen Sie erneut Kontakt mit Ihren Behandlern auf, wenn sich die Beschwerden verschlechtern, neue Beschwerden hinzukommen oder die Erholung über etwa eine Woche nicht weiter voranschreitet. Gemeinsam können wir den weiteren Return-to-Activity-Plan anpassen und den Weg zurück in den Alltag bestmöglich begleiten.

Haben Sie oder hast Du noch Fragen?

Sprechen Sie uns gerne an – wir nehmen uns Zeit dafür.

RETURN TO SCHOOL – STUFENPLAN

Ihr Kind nimmt erst die nächste Stufe, wenn die aktuelle Stufe über mindestens zwei Tage gut vertragen wurde.



Die Rückkehr zum Sport erfolgt nach einem separaten, stufenweisen Return-to-Sport Protokoll.

Erstellt mit OpenAI ChatGPT (GPT-5.5)

CHECKLISTE RETURN TO ACTIVITY

Heute gut vertragen? → Morgen so weitermachen?

Name: _____

Datum: _____

1 Wie ging es meinem Kind heute?  ☐ Insgesamt besser als gestern ☐ Unverändert ☐ Etwas schlechter ☐ Deutlich schlechter	2 Wie hoch war die Belastung heute?  Konzentration ☐ Sozialer Kontakt ☐ Gemeinsames Spiel ☐ Podcast / Hörbuch ☐ Lesen ☐ Basteln / Zeichnen / Lego ☐ Bildschirmzeit ☐ _____  Lernen ☐ Lernstoff bearbeitet ☐ Übersetzung ☐ Vokabeln ☐ Rechenaufgaben ☐ _____  Schule ☐ Teilweise Schulbesuch ☐ Ganzer Schultag mit Anpassungen ☐ Ganzer Schultag mit geringen Anpassungen ☐ Ganzer Schultag ohne Anpassungen ☐ _____  Körperliche Aktivität ☐ Ruhe / Alltag ☐ Spaziergang ☐ Walking / lockeres Radfahren / Schwimmen ☐ Leichtes Joggen ☐ Sport entsprechend Return-to-Sport-Stufe ☐ _____	3 Während der Aktivität ...  ☐ Die Beschwerden blieben gleich. ☐ Die Beschwerden nahmen leicht zu (≤ 2 Punkte auf der NRS). ☐ Die Beschwerden nahmen deutlich zu (> 2 Punkte). ☐ Neue Beschwerden traten auf.	4 Nach der Aktivität ...  ☐ Mein Kind fühlte sich rasch wieder erholt. ☐ Die Beschwerden waren nach etwa einer Stunde wieder wie vorher. ☐ Mein Kind war ungewöhnlich erschöpft. ☐ Die Beschwerden hielten länger an.
--	--	--	--

ENTSCHEIDUNG FÜR MORGEN

 BELASTUNG WAR ZU HOCH ☐ Beschwerden > 2 Punkte stärker ☐ Neue Symptome ☐ Erholung dauerte länger als eine Stunde ☐ Deutliche Erschöpfung ↓ Morgen auf das zuletzt gut verträgliche Belastungsniveau zurückgehen.	 UNSICHER? ☐ Beschwerden etwas stärker ☐ Mein Kind war schneller müde ☐ Ich bin mir nicht sicher ↓ Morgen lieber dieselbe Belastung beibehalten und erneut beobachten.	 ALLES GUT VERTRAGEN ☐ Beschwerden höchstens leicht zugenommen ☐ Keine neuen Symptome ☐ Erholung innerhalb etwa einer Stunde ☐ Keine starke Erschöpfung ↓ Morgen die gleiche Belastung beibehalten.	 ZWEI TAGE HINTEREINANDER GUT VERTRAGEN? ☐ Ja ↓ Belastung morgen vorsichtig steigern. Zum Beispiel: ☐ Etwas mehr Lernstoff ☐ Eine zusätzliche Lerneinheit ☐ Etwas längere Lernzeit ☐ Etwas längere körperliche Aktivität
---	---	--	--

 Nicht zu wenig. Überforderung verlängert die Erholung.	 COMFORT ZONE – ZIEL Nicht zu viel. Überforderung verzögert die Heilung.	 Jeden Tag innerhalb der Comfort Zone bleiben. Der richtige Bereich ist individuell und kann sich ändern.
MERKE ✓ Return to Activity ist ein Training, kein Test. ✓ Nicht jeder Tag muss besser sein. ✓ Entscheidend ist die Entwicklung über mehrere Tage. ✓ Erst nach zwei gut vertragenen Tagen wird gesteigert. 	WANN SOLLTEN SIE SICH ERNEUT BEI IHREM ARZT/IHRER ÄRZTIN MELDEN? Bitte nehmen Sie Kontakt auf, wenn • sich die Beschwerden über mehrere Tage verschlechtern • die Erholung über etwa eine Woche stagniert, • neue Beschwerden auftreten oder • Sie unsicher sind, wie der Return-to-Activity-Plan angepasst werden sollte. 	TIPPS FÜR DEN ALLTAG  Ausreichend schlafen (feste Schlafzeiten)  Regelmäßig trinken und gesund essen  Pausen machen und Energie einteilen  Offen kommunizieren und um Unterstützung bitten

Erstellt mit OpenAI ChatGPT (GPT-5.5)