

Distrito Escolar de Monona Grove -Pautas para volver a jugar después de una conmoción cerebral

Lo siguiente debe completarse después de que el estudiante-atleta haya regresado a participar plenamente en las actividades escolares sin adaptaciones:

Paso 1: Al menos 24 horas sin síntomas.

Paso 2: Día ligero de actividad.

Ejemplo: bicicleta al 70% de esfuerzo durante 15 minutos, 4 rondas de planchas

Paso 3: Ejercicios de carrera y coordinación ojo-mano específicos para deportes de intensidad moderada

Ejemplo: bicicleta con un 80 % de esfuerzo, ejercicios dinámicos de calentamiento, carrera de intensidad moderada y ejercicios de manejo/lanzamiento/pase del balón y/o juego de pies.

Etapas 4: Actividad a toda velocidad y ejercicios de práctica sin contacto.

Ejemplo: bicicleta al 90 % de esfuerzo durante 10 minutos, calentamiento dinámico, carrera de intensidad moderada a alta y ejercicios de agilidad, entrenamiento de resistencia, todos los ejercicios de práctica sin contacto.

Paso 5: Práctica de contacto completo

Paso 6: Regreso a la participación total: nota de autorización firmada por el entrenador atlético

Si los síntomas reaparecen durante cualquier paso de la progresión, el deportista deberá detener la actividad y repetir el paso anterior al día siguiente, si los síntomas han desaparecido. Las progresiones y regresiones durante el protocolo las determina el entrenador deportivo autorizado.

**Basado en las recomendaciones de regreso al juego de UW Health Sports Medicine (Medicina de salud de la universidad de Wisconsin).*