

6TH Edition

International Consensus Conference on Concussion in Sport

Amsterdam (The Netherlands)
27-28 October 2022

Jointly organised by:



International Olympic Committee



Konsensuskonferanse om hjernerystelse 2022

I slutten av oktober var forskere og klinikere samlet i Amsterdam for å ha en gjennomgang av de siste års forskning som omhandler hvordan vi skal håndtere hjernerystelser i idretten. I etterkant av to dager med fremlegging og diskusjoner, gikk ekspertpaneler sammen for å bli enige om et felles veikart, som på bakgrunn av best mulig evidens skal danne kliniske retningslinjer. Sluttproduktet vil bli en artikkel som slippes til våren. En stor andel av forskningen på hjernerystelser er gjort nettopp på idrett, men det er likevel kunnskap vi kan anvende når det gjelder hvordan vi håndterer dette hos ikke-aktive.



AV LARS MARTIN FISCHER
OSTEOPAT

Bakgrunn

Det er gruppen Concussion in Sports Group (CISG) som er ansvarlig for forberedelser og gjennomføring av kongressen og videre utarbeidel-

sen av konsensusartikkelen, som skal være et tilgjengelig verktøy for de som jobber med idrettsutøvere i hele verden. Bak seg har denne gruppen støtte fra store internasjonale idrettsorganisasjoner; den olympiske komite (IOC), fotballforbundet (FIFA), hestesportforbundet (FEI), hockeyforbundet (IIHF), bilsportforbundet (FIA) og rugbyforbundet (World Rugby).

CISG utpekte i forkant en organisasjonskomite, som ble ledet av vår egen dr. Lars Engebretsen og en vitenskapelig komite som hadde den enorme oppgaven med å gå gjennom alle de ulike tematikkene som var ønsket belyst. Resultatene av kunnskapsgjennomgangen ble presentert over to dager med en åpen kongress, der også deltagere i salen fikk anledning til å komme



med innspill under paneldebattene. Alt dette dannet grunnlaget for ekspertpanelene, som i løpet av de to påfølgende dagene skulle sammenfatte den nye kunnskapen og komme frem til en felles forståelse av hvordan vi skal møte utfordrin-

gene med hjernerystelse i idretten. Målsetningen er å utvikle retningslinjer som er fritt tilgjengelige og anvendelige i hele verden, det vi si at verktøyene skal kunne benyttes uavhengig av hvor i verden man befinner seg, uavhengig av nivå

idretten utføres på og det skal kreve minimalt med utstyr.

Kongressens innhold

Tematikker som var gitt egne sesjoner, var definisjon og forebygging, sidelinjehåndtering og deteksjon (herunder en videreutvikling av SCAT5), hvile/trening/behandling, vedvarende symptomer og bedring av tilstand (return to learn, return to play), gradert tilbakekomst, langvarige konsekvenser og til slutt spesielle betraktninger for barn. Da forskningen og betraktningene skulle danne bakgrunnen for videre diskusjoner der utfallene ennå ikke var gitt, vil jeg heller ikke skrive om konkrete endringer, da ekspertpanelenes arbeid ennå gjenstod.

Den vitenskapelige komiteen utnevnte ulike arbeidsgrupper til å utføre flere systematiske gjennomganger av publisert forskning, og til sammen er over 83 000 artikler screenet, og nær 1700 artikler inkludert og vurdert. Den 5. kongressen ble avholdt i Berlin i 2016 og den 6. skulle egentlig vært gjennomført i 2020 i Paris, men den ble utsatt i to omganger grunnet pandemien. Dette gjorde at kunnskapsinnhenting måtte gjennomføres i flere omganger, da stadig mer forskning publiseres og antallet publikasjoner om hjernerystelse øker i omfang for hvert år.

Det er likevel mye det ennå ikke er forsket nok på. Det er et skri-



kende behov for bedre kunnskap om hvordan det går med de yngste barna (5-12) og parautøvere, men det er også gledelig at man ser en større andel av forskning på hjernerystelser og kvinner/jenter. Et annet påtagelig element er at 85 % av forskningen som er vurdert og publisert har sitt opphav i USA og Canada. I hvor stor grad resultater vil opptre annerledes i Nord-Amerika enn her hjemme, kan vi jo bare spekulere i, men gledelig var det å se en stor kontingent fra The Oslo Sports Trauma Research Center (OSTRC), deriblant dr. Sara Dahlén, en nevrolog som nylig er ansatt som stipendiat ved Norges Idrettshøgskole.

Hun kunne fortelle at de har flere spennende forskningsprosjekter planlagt. Her kan det kanskje åpne seg mange spennende muligheter for kommende kull på masterutdanningen i idrettsfysioterapi?

Hva kan vi se frem til?

Det ligger i kortene at vi vil få nye og forbedrede versjoner av sidelinjevektøyene SCAT (Sport Concussion Assessment Tool), SCAT for barn og CRT (Concussion Recognition Tool, en enklere versjon for de som ikke er helsepersonell). Disse verktøyene er primært for å vurdere om en utøver bør tas av banen eller kan fortsette. SCAT5 (og ei heller den kommende

SCAT6) bør benyttes alene for å vurdere om en utøver er klar for å returnere til idrett og konkurranse. Det kan derimot være snakk om at det kommer et forslag til en undersøkelsesrutine til bruk på klinikken, som et supplement til SCAT, som er mest aktuell i den helt akutte fasen. Det forskes mye på biomarkører (blod og spytt), men per nå virker det ikke som om forskningen har gitt oss klare resultater på at slik testing er relevant for å diagnostisere en hjernerystelse.

Andre betraktninger

Det var spesielt gledelig å se at begrepet PCS (post commotio syndrom) kun ble nevnt én gang i løpet av to dager med gjennomgang av forskning. Det er PPCS (persistent post concussion symptoms) som har tatt over. Jeg håper vi kan i fellesskap begrave PCS, som i stor grad fører til noceboeffekt, frykt og avmakt (forfatterens mening) blant de som opplever langvarige plager. Det er et begrep som ikke hjelper pasientene våre. En av bidragsyterne på kongressen var dr. John Leddy fra Universitetet i Buffalo, som står bak mye av den anvendte forskningen om hjernerystelse, og fra dette miljøet har vi den mye brukte Buffalo Concussion Treadmill Test (se fagbladet nr. 1-2021). Budskapet fra dr. Leddy var ikke til å misforstå – «Stop Cocooning» - altså slutt å anbefale streng hvile for utøvere (og andre) for å bli bra etter en hjernerystelse. Hvile ut over 48 timer øker risikoen for et langvarig forløp.

Artikkelen som kommer til våren 2023 vil bli helt sentral i hvordan vi videre skal håndtere hjernerystelse, og selv om den utarbeides for idretten, vil det være mye relevant for de vi møter som ikke er aktive også.

