

附录B: 在家和在校脑震荡管理计划 - A 部分

家				学校						
初始休息	第 1 阶段		第 2 阶段		第 3 阶段		第 4 阶段		第 5 阶段	第 6 阶段
	认知	体力	认知	体力	认知	体力	认知	体力	体力	体力
<p>活动 (如可耐受):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 简短的棋/牌游戏 ✓ 简短的电话 ✓ 手工艺 ✓ 不会增加心率或出汗的有限运动 ✓ 搬到家中的各个地点 ✓ 日常卫生活动 <p>不允许的活动:</p> <ul style="list-style-type: none"> X 上学 X 家庭作业 X 技术使用 X 视频游戏 X 阅读 X 电视 X 运动/体力消耗 	<p>轻度认知活动 (即, 思考, 记忆, 知识)</p> <p>逐渐增加认知活动长达 30 分钟。频繁休息。</p> <p>活动 (如可耐受):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 前一阶段的活动 ✓ 易于阅读 ✓ 有限的电视 ✓ 绘画/拼图 ✓ 与朋友有些联系 <p>不允许的活动:</p> <ul style="list-style-type: none"> X 上学 X 家庭作业 X 技术使用 X 视频游戏 <p>不引起症状的轻体力活动。</p>	<p>可以毫不费力地完成的运动。</p> <p>活动 (如可耐受):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 日常家务 (如铺床、洗碗、喂宠物、准备膳食) ✓ 短时间的缓慢行走 <p>不允许的活动:</p> <ul style="list-style-type: none"> X 体育 X 体力消耗 X 阻力或重量训练 X 与他人进行体力活动 X 使用设备进行体力活动 	<p>逐渐增加认知活动。</p> <p>当轻度认知活动被耐受时, 引入学校提供的家庭作业。</p> <p>活动 (如可耐受):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 前一阶段的活动 ✓ 30 分钟增量的家庭作业 ✓ 纵横字谜, 字谜, 数独 有限的技术使用, 从较短的时间开始, 并随着耐受度逐步增加 <p>不允许的活动: X 上学</p>	<p>不引起症状的轻体力活动。可以毫不费力地完成的运动。</p> <p>2a. 活动 (如可耐受):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 前一阶段的活动 ✓ 轻度体力活动 ✓ 10-15 分钟的缓慢行走, 室内或户外 <p>不允许的活动:</p> <ul style="list-style-type: none"> X 体育 X 体力消耗 <p>在耐受上述活动 24 小时且不出现复发症状、新症状或恶化症状之后。</p> <p>2b. 活动 (如可耐受):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 前一阶段的活动 ✓ 20-30 分钟的轻度有氧活动 (例如步行、原地单车), 虽然会导致呼吸和/或心率的一些增加, 但仍能够进行交谈。 <p>不允许的活动:</p> <ul style="list-style-type: none"> X 阻力或重量训练 X 与他人进行体力活动 X 运用器械进行体力活动 	<p>学生从上学 2 小时开始, 并逐渐增加。</p> <p>3a. 活动 (如可耐受):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 前一阶段的活动 ✓ 有支援之下在学校做功课长达 2 小时 ✓ 从事长达半天的认知活动 <p>不允许的活动:</p> <ul style="list-style-type: none"> X 测试/考试 X 家庭作业 X 音乐课/乐队 X 装配 X 外出实践 <p>在耐受上述活动 24 小时且不出现复发症状、新症状或恶化症状之后。</p> <p>3b. 活动 (如可耐受):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 多达 4-5 小时的小批量学校功课: 2-4 天/周, 支持逐渐减少一些增加, ✓ 30 分钟的家庭作业 <p>可能不允许的活动:</p> <ul style="list-style-type: none"> X 测试/考试 X 音乐课/乐队 X 装配 X 外出实践 	<p>简单的运动活动或体育专项锻炼。</p> <p>活动 (如可耐受):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 前一阶段的活动 ✓ 在可预测的受控环境中进行简单的单独操练, 不能有再受伤的风险 (例如跑步、投掷、滑冰) ✓ 限制营养休息活动 (例如步行) <p>不允许的活动:</p> <ul style="list-style-type: none"> X 全面参加体育活动 X DPA X 校内活动 X 与其他人一起的体育活动 X 校际田径 X 阻力或重量训练 X 身体接触或头部接触活动 (例如, 以头顶足球) X 震颤运动 (例如, 高速停止、击打棒球) 	<p>学生在最少的支援下全天上学。</p> <p>4a. 学校护理团队确定可能的活动 (如可耐受):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 前一阶段的活动 ✓ 最少的支援下近乎正常的认知活动 ✓ 增加家庭作业时间至 60 分钟/天 ✓ 将测试限制为每天一次, 并提供支援 (例如, 更多时间) <p>学校护理团队确定可能不允许的活动:</p> <ul style="list-style-type: none"> X 考试 <p>在耐受上述活动 24 小时且不出现复发症状、新症状或恶化症状之后。</p> <p>4b. 学校护理团队确定可能的活动 (如可耐受):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 无支援下全日上学 ✓ 所有家庭作业 ✓ 所有测试/考试 ✓ 所有课外活动 (非体育) 	<p>逐渐增加体力活动。无接触的训练和操练。</p> <p>学校护理团队确定可能的活动 (如可耐受):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 前一阶段的活动 ✓ 较为复杂的训练操练 (例如, 传球) ✓ 无接触的体力活动 (例如跳舞、羽毛球) ✓ 营养休息时的身体活动 (例如跑步、游戏) ✓ 参加无接触校间体育活动的练习 (无接触) ✓ DPA ✓ 渐进式阻力训练 <p>不允许的活动:</p> <ul style="list-style-type: none"> X 全面参加体育活动 X 校内活动 X 与其他人一起的体育活动 X 校际田径 (无接的体育练习除外) X 阻力或重量训练 X 身体接触或头部接触活动 (例如, 以头顶足球) X 震颤运动 (例如, 高速停止、击打棒球) 	<p>脑震荡体检合格后, 全面参加所有无接触体育活动, 及全面参加有接触体育活动的训练/练习。</p> <p>学校护理团队确定可能的活动 (如可耐受):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 参加体育活动 ✓ 参与校内活动 ✓ 校际体育运动的全接触培训/练习 ✓ 全面参加无接触的校际体育运动 <p>不允许的活动:</p> <ul style="list-style-type: none"> X 涉及身体接触的比赛 	<p>无限制地返回有接触体育运动。</p> <p>活动 (如可耐受):</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ 全面参与有接触的体育运动 - 游戏和竞赛
休息	休息。尽可能少的体力活动。		逐渐增加认知活动, 包括在家学习。轻度体力活动。		上学 4-5 小时, 加有限的家庭作业。增加体力活动。		返回到全面学业的功课量。逐渐增加体力活动。		继续全面学业的功课量。 无接触的体育运动。	继续全面学业的功课量。 有接触的体育运动。
当症状开始好转或在休息 48 小时后, 开始第 1 阶段	至少 24 小时。耐受轻度体力活动和 30 分钟的轻度认知活动, 开始第 2 阶段。		至少 48 小时 (2a 和 2b 各 24 小时)。耐受额外的认知和 30 分钟的体力活动, 开始第 3 阶段		至少 48 小时 (3a 和 3b 各 24 小时)。耐受每天 4-5 小时, 2-4 天/周的认知及逐渐增加的体力活动, 开始第 4 阶段		至少 48 小时 (4a 和 4b 各 24 小时)。耐受回复全面的认知活动及逐渐增加的体力活动, 开始第 5 阶段**需脑震荡体检合格**		至少 24 小时。耐受回复体育运动, 开始第 6 阶段**需脑震荡体检合格**	至少 24 小时。耐受回复有接触体育运动, 完成脑震荡管理计划。