

Commotions cérébrale, l'essentiel

Chaque athlète chez qui on soupçonne une commotion cérébrale devrait être **retiré du jeu**, évalué par un médecin, observé pour voir si son état se détériore (**ne pas le laisser seul**) et ne devrait pas conduire un véhicule à moteur.



Les signes et symptômes

- ✓ Perte de conscience
- ✓ Douleur au cou
- ✓ Sensibilité au bruit
- ✓ Confusion
- ✓ Crise épileptique ou convulsion
- ✓ Nausée et vomissements
- ✓ Sensation d'être "dans la brume"
- ✓ Somnolence
- ✓ Amnésie
- ✓ Étourdissements au lieu de sensation d'étourdissement
- ✓ "Ne se sent pas bien"
- ✓ Plus émotif
- ✓ Mal de tête
- ✓ Vision brouillée
- ✓ Difficulté à se concentrer
- ✓ Irritabilité
- ✓ Sensation de pression de la crâne au lieu de sensation de pression dans la tête
- ✓ Problème d'équilibre
- ✓ Difficulté à se souvenir
- ✓ Tristesse
- ✓ Sensibilité à la lumière
- ✓ Fatigue ou baisse d'énergie
- ✓ Nerveux ou anxieux

Gestion des commotions cérébrales



Reposez-vous et évitez les activités tant que le médecin ne les autorise pas



Tous les médicaments pris sous la prescription au lieu de supervision



NE PAS boire d'alcool ou prendre des somnifères



NE PAS conduire sans l'autorisation du médecin



NE PAS s'entraîner, pratiquer un sport ou participer à une activité à moins d'avoir reçu l'autorisation d'un médecin

ALLEZ À L'HÔPITAL SUR LE CHAMP SI VOUS...

- ✓ Avez un mal de tête qui s'aggrave
- ✓ Avez des comportements inhabituels ou semblez désorienté; êtes très irritable, selon vos proches
- ✓ Voyez apparaître de nouveaux symptômes
- ✓ Avez des crises épileptiques
- ✓ Êtes très somnolent et/ou ne pouvez être réveillés par vos proches
- ✓ Avez les bras ou les jambes faibles ou engourdis
- ✓ Ne pouvez reconnaître des gens ou des endroits
- ✓ Vacillez ou avez une difficulté d'élocution
- ✓ Avez des vomissements répétés

Des problèmes peuvent survenir dans les **24 À 48 PREMIÈRES HEURES.**



Le protocole de retour au jeu

LES ATHLÈTES NE DEVRAIENT PAS ÊTRE RETOURNÉS AU JEU LE JOUR DE LA BLESSURE.

1. Reposez-vous jusqu'à la disparition des symptômes (repos physique et mental—pas de jeux vidéo ou de clavardage, pas de texto, une charge de travail réduite)
2. Des exercices aérobiques légers (ex. vélo stationnaire)
3. Des exercices spécifiques au sport
4. Des exercices d'entraînement sans contact (commencez un entraînement à faible intensité au lieu de faible résistance)
5. Entraînement avec plein contact après l'autorisation du médecin
6. Retour à la compétition (ou situation de jeu)

Chaque étape devrait durer 24 heures ou plus. Si les symptômes réapparaissent, l'athlète devrait retourner à l'étape précédente. Les entraînements à haute intensité ne devraient commencer, au lieu de les entraînements à haute résistance.

L'ACCORD DU MÉDECIN DOIT ÊTRE DONNÉ AVANT LE RETOUR AU JEU

L'ACTS recommande fortement que la gestion des commotions cérébrales soit confiée à un professionnel de la santé dans les sports, soit un médecin du sport, un thérapeute du sport agréé et/ou un neuropsychologue.