

# Commotions cérébrale, l'essentiel



Tout athlète soupçonné d'avoir une commotion\* devrait être **retiré du jeu**, subir une évaluation médicale, être surveillé afin de détecter si l'état s'aggrave (**ne pas être laissé seul**), et ne devrait pas conduire de véhicule automobile.

\*Une commotion devrait être soupçonnée lorsqu'il y a mécanisme de blessure (coup, chute ou traumatisme cervical) et au moins un signe ou symptôme.

## 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



Se reposer et éviter toute activité jusqu'à ce que vous consultiez un professionnel de la santé



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

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. Faire de courtes périodes d'activité (seulement après avoir reçu une évaluation clinique par un professionnel de la santé et à condition qu'il n'y ait pas d'augmentation des symptômes)
2. Des exercices aérobiques légers (ex. vélo stationnaire)
3. Des exercices spécifiques au sport
4. Exercices d'entraînement sans contact (modéré : aérobie et entraînement avec poids)
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.