

GESTION DE COMMOTION CÉRÉBRALE

Protocole de
retour au jeu
pour les enfants
et adolescents

Une commotion est
un traumatisme
cérébral qui devrait
être pris au sérieux!



Les faits d'une commotion cérébrale

En retournant au jeu avant que le cerveau soit guéri, le plus grand risque est d'obtenir une autre commotion cérébrale!

Le risque d'une récupération prolongée est plus haut si l'individu a:

- Plusieurs commotions
- Un historique de problèmes de comportement ou d'apprentissage
- Un historique de migraines
- Des symptômes d'amnésie ou d'étourdissements

Pourcentage des enfants qui sont sans symptômes en:

15 jours=25%
26 jours=50%
45 jours=75%
92 jours=90%



**DANS LE DOUTE,
NE PAS JOUER**

**QUAND ILS SONT EN BONNE SANTÉ
RETOUR AUX ACTIVITÉS**



Pour plus amples informations, visiter
www.canchild.ca



Ce projet est financé par
les Instituts de Recherche
en Santé du Canada



Protocole pour le retour au jeu

COMMOTION CÉRÉBRALE

Une commotion cérébrale, ou un traumatisme cérébral léger, modifiée la fonction de votre cerveau. Un traumatisme cérébral léger se produit à la suite d'une collision directe ou indirecte à la tête ou le cou.

SIGNES ET SYMPTÔMES

- Difficulté à s'endormir, somnolence
- Maux de tête
- Nausée, vomissement
- Manque de coordination / déséquilibre
- Étourdissements
- Problèmes de vision
- Sensibilité à lumière ou au bruit
- Avoir l'impression d'être dans un brouillard
- Difficulté à se concentrer / se souvenir
- Irritabilité
- Tristesse
- Nervosité

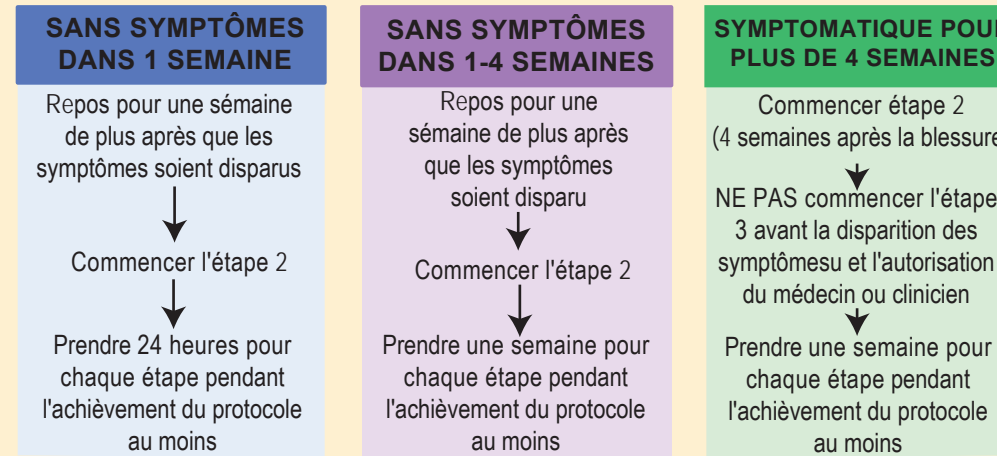
Évaluer les symptômes chaque jour pour surveiller les changements

DRAPEAUX ROUGES

- Si l'individu développe un des symptômes suivantes, il doit se diriger à la salle d'urgence ou chercher davantage des enquêtes médicales immédiatement
- Somnolence augmentée ou ne peut pas être réveillé
 - Maux de cou ou augmentation de la sévérité des maux de tête
 - Vomissement persistant
 - Pupilles de différentes tailles
 - Convulsions
 - Confusion ou perte de mémoire à court terme
 - Vision double, troubles de l'élocution ou perte des fonctions motrice
 - Changement en comportement (irritabilité, agitation ou aggression)

Dans quel groupe l'individu se situe-t-il?

Choisissez votre groupe basé sur la durée des symptômes et suivie les instructions dessous.



Si les symptômes réapparaissent, l'individu doit se reposer pour 24 heures au moins et retourner à l'étape précédente.

Récommandations pour le retour aux sports de contact après plusieurs commotions

- Si les résultats de neuro-imagerie sont positives → Ne retourner pas aux sports de contact pour 3 mois au moins
- Si c'est la 2^{ème} commotion en 3 mois → Ne retourner pas au sport pour 6 mois après la commotion la plus récente
- Si l'individu a 3 commotions ou plus dans une année → Aucun retour au sport pour une année après la commotion la plus récente
- Discuter se retirer du sport après 3 commotions ou plus, particulièrement si les symptômes persistent et ils affectent la performance

Mais continuer à exercer!

Voir aussi la protocole de retour © l'école

L'individu doit suivre ces lignes directrices en plus de consulter son médecin ou clinicien.

Étape 1: Aucune activité, repos Complete

- AUCUNE activité physique si l'individu êtes symptomatique
- Identifiez le groupe auquel appartient l'individu: BLEU, VIOLET, ou VERT? →

*Passer à l'étape 2 si cela est autorisé par le médecin ou clinicien

Étape 2: Exercices légers

- AUCUN exercices de résistance ou d'haltérophilie
- 10-15 minutes d'exercices aérobie légers, maximum deux fois par jour
Ex.: la marche, vélo stationnaire, jogging, natation

Étape 3: Activités individuelle spécifiques aux sports

- AUCUN(E) contact physique, tournoyage, plongées, sauts, coups de bâton de baseball, ou autres mouvements brusques
- 20-30 minutes de conditionnement physique, maximum deux fois par jour
Ex.: patinage, faire courir, lancer

Étape 4: Exercices d'entraînement avec l'équipe, SANS CONTACT PHYSIQUE

- AUCUN(E) mis en échec au hockey, coups de tête au soccer, bousculage, mêlées
- Commence les activités avec un autre coéquipier et à la fin de cette étape progresser vers la pratique avec l'équipe complet, SANS contact physique.
Ex.: exercices avec la balle tels que tirer et passer, ou autres activités sans contact physique
- Commencer l'haltérophilie et des exercices/compétences du sport de 'niveau débutant' en progressant vers les poids plus lourdes et les exercices/compétences plus difficiles.

*Passer à l'étape 5 ou étape 6 si cela est autorisé par le médecin ou clinicien

Étape 5: Exercices d'entraînement avec l'équipe et CONTACT PHYSIQUE

- Participer aux activités normales. Si l'individu n'a pas de symptômes, il est prêt pour l'étape 6!

Étape 6: Retour complet au sport ou jeu