

GESTION DE COMMOTION CÉRÉBRALE

Protocole de retour à l'école 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



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.

Protocol de retour à l'école

Ces étapes sont conçues pour trouver un équilibre entre l'importance de retourner à l'école et la guérison du cerveau. Travailler avec votre école pour introduire ces recommandations.

Étape 1: Repos complet - PAS d'école

- Rétirer le jeune de l'école pour un minimum d'une semaine
- Un repos cognitif (AUCUNE télévision, jeux vidéos, textos, livres)
- Si asymptomatique au repos, passer à l'étape 2

*Si les symptômes persistent au-delà de 2 semaines, passer à l'étape 2

Étape 2: Préparer le retour en classe

- Pratiquer des activités d'intensité légère qui sont dictées par les symptômes (la marche, 15 minutes de télévision deux fois par jour, faire de la lecture).
- Quand asymptomatique, passer à l'Étape 3

*Si les symptômes persistent, l'étudiant doit rester à cette étape pour un maximum de 2 semaines et consulter un médecin ou neuropsychologue avant de passer à l'étape 3

Étape 3: Retour en classe avec les ajustements

- Cette étape peut durer des jours ou des mois en fonction du niveau de guérison
- Se coucher tôt et dormir amplement. Avoir un lieu de repos calme à l'école
- Ajustements académiques:
 - Calendrier d'assiduité: Commencer avec un heure, demi-journée ou alterner les jours
 - Programme scolaire: Éviter les cours stressants, pas d'examens, compléter les devoirs et de leçons es blocs de 15 minutes aux maximum de 45 minutes
 - Environnement: Sièges et pupitres préférentielle, éviter les cours de musique, d'éducation physique, la cafétéria, l'autobus, et le besoin de porter des livres qui sont lourds
 - Activités: Limiter la télévision en blocs de 15 minutes aux maximum de 1 heure par jour
- Quand asymptomatique en tout temps, passer à l'étape 4

*Si les symptômes persistent après 4 semaines il est possible que l'élève requiert un Plan d'Enseignement Individualisé (PEI)

Étape 4: Routines presque normales

- Retour à l'école pour les jours complets, mais pour <5 jours chaque semaine si c'est nécessaire
- Remplir autant de devoirs que possible et maximum 1 examen par semaine
- Quand asymptomatique en tout temps, passer à l'étape 5

Étape 5: Retour complet à l'école

- Retour graduel à la routine, ce qui inclu la présence aux cours, les devoirs, les examens et les activités parascolaires



Notes Importantes

- L'anxiété peut être élevée après une commotion cérébrale. Plusieurs enfants sont inquiets avec l'échec scolaire et nécessite le réconfort avec les ajustments
- La dépression est une symptôme commun pendant la récupération d'une commotion cérébrale, particulièrement quand l'enfant ne peut pas être actif. La dépression peut s'aggraver ou prolonger les symptômes. Discutez ces sujets avec l'enfant et offrez l'encouragement et le soutien

Aussi voir la protocole pour le retour au jeu

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 médicaux 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 courte terme
 - Vision double, troubles de l'élocution ou perte des fonctions moteur
 - Changement en comportement (irritabilité, agitation ou aggression)