

GESTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

RECOMMANDATIONS CONCERNANT LE RETOUR AU SPORT AVEC CONTACT PHYSIQUE APRÈS PLUSIEURS COMMOTIONS CÉRÉBRALES

- **NE JAMAIS RETOURNER AU JEU LE JOUR DE LA BLESSURE**
- Si la neuroimagerie montre une lésion → Évitez les sports de contact pendant au moins 3 mois.
- Si vous subissez 2 commotions cérébrales en 3 mois → Prenez 6 mois de congé depuis la date de la blessure la plus récente
- Si vous subissez 3 commotions cérébrales ou plus en 1 an → Prenez un an de congé depuis la date de la blessure la plus récente.
- Songez à vous retirer des sports de contact après 3 commotions cérébrales, en tenant compte des sports sans contact, surtout si les symptômes persistent et qu'ils affectent la performance.

MAIS CONTINUEZ À FAIRE DE L'EXERCICE !

PROTOCOLE DE RETOUR AUX ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS ET LES JEUNES



UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

est une lésion au cerveau et elle doit être prise au sérieux

FAITS CONCERNANT LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Le plus grand risque est de retourner au jeu avant que le cerveau guérisse d'une commotion cérébrale et d'en subir une autre !

Conseils de gestion

- Boire de l'eau régulièrement
 - Se reposer amplement (8 à 10 heures de sommeil)
 - Ne pas sauter de repas
- Porter des lunettes de soleil ou des écouteurs à suppression du bruit si vous êtes sensible à la lumière ou au bruit

Le risque de convalescence prolongée est plus élevé avec :

- Plusieurs commotions cérébrales précédentes
- Des problèmes antécédents d'apprentissage ou de comportement
- Des antécédents de migraine
- Des symptômes de l'amnésie, de l'esprit confus ou de vertige

Durée de chaque stade / Combien de temps me faudra-t-il pour franchir chaque stade ?

Le temps moyen pour chaque stade est fondé sur les recherches de l'étude « Back to Play » menée par McMaster

RETOUR AUX ACTIVITÉS

Stade 1: 1-2 jours
Stade 2: 7-10 jours
Stade 3: 7 jours
Stade 4: 7 jours
Stade 5: 3 jours
Retour complet au jeu en 4-5 semaines

RETOUR À L'ÉCOLE

Stade 1: 1-2 jours
Stade 2: 3-5 jours
Stade 3: 7-14 jours
Stade 4: 7 jours
Retour complet à l'école en 2-4 semaines

À noter : Différentes personnes se remettent à des rythmes différents selon de nombreux facteurs, y compris la gravité de la lésion et les antécédents en matière de santé. Ces calendriers ont pour but de définir les attentes et ils sont à utiliser seulement comme guides généraux. Si vous vous inquiétez du rythme de votre rétablissement, consultez un médecin ou un spécialiste des traumatismes crâniens.



PROTOCOLE DE RETOUR AUX ACTIVITÉS

LES STADES 1 À 3 DES PROTOCOLES DE RETOUR AUX ACTIVITÉS (RAA) ET DE RETOUR À L'ÉCOLE (RAE) DEVRAIENT PROGRESSER ENSEMBLE. POURTANT, LES JEUNES DEVRAIENT RETOURNER À L'ÉCOLE À TEMPS PLEIN AVANT DE PASSER AUX STADES 4 ET 5 DU PROTOCOLE RAA

STADE 1	COURTE PHASE DE REPOS PHYSIQUE ET MENTAL AVEC DE L'ACTIVITÉ LIMITÉE EN FONCTION DES SYMPTÔMES -- 24 À 48 HEURES	<p>BUT : Faire des activités domestiques et de loisir en fonction de la tolérance, sans augmentation du nombre ou de la gravité des symptômes. Ne faire aucune activité physique de n'importe quelle intensité durant plus de 5 minutes, à condition que ces activités n'augmentent pas les symptômes.</p> <p>QUEL REGROUPEMENT DES SYMPTÔMES VOUS CORRESPOND LE MIEUX? A B ou C</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>A SANS SYMPTÔMES DANS LES 48 HEURES SUIVANT LA BLESSURE</p> <p>Prenez au moins 24 heures pour chaque stade à mesure que vous complétez le reste des directives.</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>B SANS SYMPTÔMES OU LES SYMPTÔMES DIMINUENT DANS LES 1-4 SEMAINES SUIVANT LA BLESSURE</p> <p>Prenez au moins 2 jours pour chaque stade à mesure que vous complétez le reste des directives.</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>C SYMPTOMATIQUE PENDANT PLUS DE 4 SEMAINES</p> <p>Prenez au moins 1 semaine pour chaque stade à mesure que vous complétez le reste des directives.</p> </div> </div>
STADE 2	EXERCICE LÉGER (SANS CONTACT)	<p>Commencer au plus tard 2 semaines après la blessure si les symptômes diminuent.</p> <p>BUT : En plus des activités faites au cours du stade 1, faire de l'activité physique légère pendant 15-30 minutes deux fois par jour, pour un total d'environ 1 heure par jour, sans aggraver les symptômes.</p> <p>ACTIVITÉS LÉGÈRES : Marcher, nager, faire des étirements ou du vélo stationnaire. NE PAS FAIRE de l'exercice de résistance ou de l'haltérophilie.</p>
STADE 3	ACTIVITÉ INDIVIDUELLE PROPRE AU SPORT (SANS CONTACT)	<p>BUT : Pouvoir remplir les conditions d'activité des stades 1 et 2, en plus de deux autres sessions de 30 minutes d'activité physique modérée, sans aggraver les symptômes, pour un total d'environ 2 heures par jour.</p> <p>ACTIVITÉS MODÉRÉES : Le patinage, le jogging léger, lancer une balle.</p>
STADE 4	ENTRAÎNEMENT PROPRE AU SPORT, EN ÉQUIPE (SANS CONTACT)	<p>BUT : Pouvoir remplir les conditions d'activité des stades 1-3, en plus de deux autres sessions de 30 minutes d'activité physique modérée/vigoureuse, jusqu'à un maximum de 3 heures par jour. Au terme du stade, passer à l'entraînement en équipe SANS CONTACT. Accroître le niveau de difficulté en fonction de la tolérance, sans aggraver les symptômes. ACTIVITÉS MODÉRÉES / VIGOUREUSES : Commencer les exercices de résistance et l'entraînement des compétences de conditionnement physique propre au sport avec un(e) autre coéquipier(-ière). Se lancer la balle, faire les exercices propres au sport pratiqué, ainsi que d'autres activités sans contact physique.</p>
STADE 5	ENTRAÎNEMENT PROPRE AU SPORT, EN ÉQUIPE (AVEC CONTACT)	<p>BUT : Pouvoir remplir les conditions d'activité des stades 1-4, participer aux pratiques et aux activités d'entraînement entières en fonction de la tolérance, sans aggraver ou causer des symptômes.</p> <p>ACTIVITÉS VIGOUREUSES : La course à pied, le vélo, les sauts en étoile.</p> <p>Si vous n'avez plus de symptômes, vous pouvez revenir à la compétition !</p>
STADE 6	RETOUR COMPLET À L'ACTIVITÉ, SPORT, OU JEU (AVEC CONTACT)	<p>Félicitations, vous avez terminé les directives !</p> <div style="text-align: center;">  <p>ARRÊT</p> </div> <p>Si les symptômes réapparaissent ou s'aggravent à n'importe quel STADE, réduire l'activité en retournant au stade précédent pendant 24 heures.</p>

LA COMMOTION CÉRÉBRALE

Une commotion cérébrale, aussi connu sous le terme traumatisme crano-cérébral léger (TCCL), change le fonctionnement du cerveau. Une force ou un coup direct ou indirect à la tête ou au corps peuvent causer une commotion cérébrale.

SYMPTÔMES D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

- Maux de tête
- Vertige, nausée ou vomissements
- Troubles de sommeil ou somnolence
- Troubles de l'équilibre ou de la coordination
- Problèmes visuels
- Sensibilité à la lumière ou au bruit
- Confusion mentale
- Troubles de mémoire ou de concentration
- Changements de comportement (l'anxiété, l'irritabilité, la tristesse)

SYMPTÔMES ALARMANTS

Si n'importe lequel des symptômes suivants apparaît, rendez-vous à l'urgence immédiatement pour demander des soins médicaux additionnels

- Somnolence augmentée ou l'incapacité de se faire réveiller
- Maux de tête ou de cou qui s'intensifient
- Vomissements répétés
- Crises convulsives
- Pupilles inégales
- Confusion ou perte de mémoire à court terme
- Vision double ou floue, troubles d'élocution, ou perte des fonctions motrices
- Changement de comportement (l'irritabilité, l'agitation, ou l'agression).

REMARQUES IMPORTANTES

L'ANXIÉTÉ peut être élevée après une lésion cérébrale. Beaucoup de jeunes s'inquiètent de l'échec scolaire et il est important de les rassurer que les adaptations ne seront que temporaires.

LA DÉPRESSION se retrouve couramment lors du rétablissement des lésions cérébrales, surtout quand l'enfant est incapable de profiter de l'activité physique. La dépression peut aggraver les symptômes ou prolonger la convalescence.

À noter : Différentes personnes se remettent à des rythmes différents selon de nombreux facteurs, y compris la gravité de la lésion et les antécédents en matière de santé. Ces calendriers ont pour but de définir les attentes et ils sont à utiliser seulement comme guides généraux. Si vous vous inquiétez du rythme de votre rétablissement, consultez un médecin ou un spécialiste des traumatismes crâniens.

Reference: Berlin Consensus Statement on Concussion (2017)