

GESTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

RECOMMANDATIONS POUR LE RETOUR À UN SPORT DE CONTACT APRÈS DES COMMOTIONS MULTIPLES

- **PAS DE RETOUR AU JEU LE JOUR MÊME!**
- Si les résultats de la neuro-imagerie sont positifs → au moins 3 mois d'arrêt du sport de contact.
- Si 2 commotions en 3 mois → 6 mois d'arrêt à partir de la date de la blessure la plus récente.
- Si 3 commotions ou plus en 1 an → 1 an d'arrêt à partir de la date de la blessure la plus récente.
- Discutez du retrait définitif des sports de contact après 3 commotions cérébrales, en envisageant des options sans contact, surtout si vos symptômes ont été prolongés et ont une influence sur votre performance.

MAIS CONTINUEZ À FAIRE DE L'EXERCICE!

FAITS CONCERNANT LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Le plus grand risque est de retourner jouer avant que le cerveau ne soit guéri et de subir une autre commotion cérébrale!

Conseils de gestion:

- Buvez de l'eau régulièrement
- Reposez-vous beaucoup (8-10 h de sommeil)
 - Ne sautez pas de repas
- Portez des lunettes de soleil ou des écouteurs antibruit si vous êtes sensible à la lumière ou au bruit

Risque plus élevé de récupération prolongée avec:

- Commotions cérébrales multiples
 - Antécédents de problèmes d'apprentissage ou de comportement
 - Antécédents de migraines
- Symptômes d'amnésie, de confusion mentale ou de vertiges

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

Le temps moyen pour chaque stade est basé sur les recherches de l'étude Back to Play de 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 à 4 semaines

Note: Chaque personne se rétablit à un rythme différent en fonction de nombreux facteurs, dont la gravité de la blessure et les antécédents de santé. Les temps de rétablissement proposés ici sont destinés à vous aider à fixer des attentes et à vous servir de guide. Si vous avez des inquiétudes concernant votre rythme de rétablissement, contactez un médecin ou un spécialiste des lésions cérébrales.

CONSIGNES POUR LE RETOUR AUX ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS ET ADOLESCENTS



Une COMMOTION CÉRÉBRALE

est une blessure au
cerveau qui doit être
prise au sérieux.



CONSIGNES POUR LE RETOUR AUX ACTIVITÉS

Les stades 1 à 3 des consignes pour le retour aux activités (RAA) et le retour à l'école (RAE) devraient progresser ensemble, mais les jeunes devraient avoir repris leurs activités scolaires à temps plein avant de passer aux stades 4 et 5 des consignes pour le RAA.

STADE 1	Courte phase de repos physique et cognitif avec activité adaptée aux symptômes 24-48 heures	Objectif: Accomplir des activités de loisirs et à la maison, à condition qu'elles soient bien tolérées et n'amplifient pas le nombre ou la gravité des symptômes. d'activité physique de la moindre intensité pour plus de 5 à 10 minutes, et uniquement à condition que ces activités n'aggravent pas les symptômes.
		<p>DANS QUEL GROUPE DE SYMPTÔMES VOUS SITUEZ-VOUS? A B ou C</p> <p>A Plus aucun symptôme dans les 48 heures suivant la blessure. Suivez le reste des consignes en prenant au moins 24 heures pour chaque stade.</p> <p>B Plus aucun symptôme/Diminution des symptômes dans les 1 à 4 semaines. Suivez le reste des consignes en prenant au moins 2 jours pour chaque stade.</p> <p>C Symptômes pendant plus de 4 semaines. Suivez le reste des consignes en prenant au moins 1 semaine pour chaque stade.</p>
STADE 2	Exercice léger (sans contact)	Commencez au plus tard 2 semaines après votre blessure si vos symptômes diminuent. OBJECTIF: En plus des activités accomplies au stade 1, effectuez 15-30 minutes d'activité physique légère deux fois par jour sans aggraver vos symptômes, pour un total de ~ 1 heure par jour. ACTIVITÉS LÉGÈRES: Marche, vélo stationnaire, natation, étirements, PAS d'entraînement à la résistance ou d'haltérophilie.
STADE 3	Sport individuel - activité particulière (sans contact)	OBJECTIF: Être capable d'effectuer les activités prévues aux stades 1 et 2, avec deux séances supplémentaires de 30 minutes d'activité physique modérée par jour - sans aggraver les symptômes - pour un total de ~ 2 heures par jour. ACTIVITÉS MODÉRÉES: Patinage, jogging léger, lancer.
STADE 4	Pratique d'un sport particulier en équipe (sans contact)	OBJECTIF: Être capable d'effectuer les activités prévues aux stades 1 à 3, avec deux séances supplémentaires de 30 minutes d'activité physique modérée/vigoureuse, pendant 3 heures par jour au maximum. À la fin de ce stade, progresser vers un entraînement complet en équipe, sans AUCUN CONTACT. Accroître le degré de compétence et de difficulté en fonction du niveau de tolérance et sans aggraver les symptômes. ACTIVITÉS MODÉRÉES/ VIGOUREUSES: Commencez l'entraînement en résistance et les compétences de conditionnement général spécifiques au sport avec un coéquipier. Ex.: Lancer/passé un ballon, exercices spécifiques au sport et autres activités sans contact.
STADE 5	Pratique d'un sport particulier en équipe (avec contact)	OBJECTIF: Être capable d'effectuer les activités prévues aux stades 1 à 4, participer à toutes les activités d'entraînement en fonction du niveau de tolérance et sans aggraver les symptômes ou en provoquer. ACTIVITÉS VIGOUREUSES: Course, vélo, sauts avec écart. Si vous ne présentez plus aucun symptôme, vous êtes prêt(e) à reprendre la compétition!
STADE 6	Plein retour aux activités, aux sports ou aux jeux (avec contact)	Félicitations, vous avez suivi toutes les consignes!



Si vos symptômes s'intensifient ou reviennent À N'IMPORTE QUEL STADE, réduisez vos activités en revenant au stade précédent pendant 24 heures.

COMMOTION CÉRÉBRALE

Une commotion cérébrale, également connue sous le nom de lésion cérébrale traumatique légère, modifie la façon dont le cerveau fonctionne. Une commotion peut être causée par un choc, un coup ou une force directe ou indirecte sur la tête ou le corps.

SYMPTÔMES DE COMMOTION CÉRÉBRALE

- Mal de tête
- Étourdissement, nausée ou vomissements
- Troubles du sommeil ou somnolence
- Problèmes d'équilibre ou de coordination
- Problèmes visuels
- Sensibilité à la lumière ou au bruit
- Confusion mentale
- Difficultés de concentration ou de mémoire
- Changements émotionnels (anxiété, irritabilité, tristesse)

SYMPTÔMES REQUÉRANT UNE INTERVENTION IMMÉDIATE

Si l'un des symptômes suivants apparaît, rendez-vous immédiatement à un service d'urgence pour recevoir un traitement médical supplémentaire.

- Aggravation de la somnolence ou impossibilité de se réveiller
- Aggravation du mal de tête ou des douleurs dans le cou
- Vomissements persistants
- Pupilles de taille inégale
- Convulsions
- Confusion mentale ou déficits de la mémoire à court terme
- Vision floue/double, troubles de l'élocution ou perte de fonction motrice
- Changement de comportement (irritabilité, agitation ou agressivité)

NOTES IMPORTANTES

L'ANXIÉTÉ peut être élevée suite à une lésion cérébrale. De nombreux jeunes s'inquiètent d'échouer à l'école et ont besoin qu'on les rassure que les aménagements seront temporaires.

LA DÉPRESSION est fréquente pendant le rétablissement d'une lésion cérébrale, surtout lorsqu'un enfant n'est pas en mesure d'être actif. La dépression peut aggraver les symptômes ou prolonger le rétablissement.

Note: Chaque personne se rétablit à un rythme différent en fonction de nombreux facteurs, dont la gravité de la blessure et les antécédents de santé. Les temps de rétablissement proposés ici sont destinés à vous aider à fixer des attentes et à vous servir de guide. Si vous avez des inquiétudes concernant votre rythme de rétablissement, contactez un médecin ou un spécialiste des lésions cérébrales.