

CONSIGNES RELATIVES À LA COMMOTION À L'INTENTION DE L'ATHLÈTE

QU'EST-CE QU'UNE COMMOTION?

Une commotion est un traumatisme crânien qui ne peut habituellement être identifié à l'aide de radiographies, d'un tomodensitogramme ou d'appareils d'imagerie par résonance magnétique. Elle peut influencer sur la façon, pour une personne, de penser et de se souvenir durant une courte période de temps et elle peut susciter une variété de symptômes.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ET LES SIGNES ANNONCIATEURS D'UNE COMMOTION? IL N'EST PAS NÉCESSAIRE QUE VOUS TOMBIEZ DANS LES POMMES (PERDIEZ CONNAISSANCE) POUR SUBIR UNE COMMOTION.

PROBLÈMES LIÉS À LA PENSÉE	SYMPTÔMES CHEZ L'ATHLÈTE	AUTRES PROBLÈMES
<ul style="list-style-type: none">• Il ignore l'heure, la date, le lieu, le moment exact où en est la partie, l'identité de l'adversaire, le pointage actuel.• Un état général de confusion.• Il ne peut se rappeler certaines choses survenues avant ou après la blessure.• Il perd connaissance.	<ul style="list-style-type: none">• Maux de tête• Étourdissements• Se sent hébété.• Se sent « sonné » ou « assommé ».• Il voit des étoiles, des points noirs.• Bourdonnement dans les oreilles• Somnolence• Perte de la vue• Voit double ou trouble.• Maux d'estomac, « maux de cœur ou de ventre », nausées	<ul style="list-style-type: none">• Coordination ou équilibre médiocre• Regard vide / yeux vitreux• Vomissements• Trouble de l'élocution• Répond aux questions ou suit des directives avec lenteur.• Aisément distrait• Faible concentration• Émotions étranges ou inappropriées (p. ex. pouffe de rire, pleure, se fâche sans raison apparente).• Ne joue pas aussi bien.

QUELLE PEUT ÊTRE LA CAUSE D'UNE COMMOTION?

Tout coup reçu au visage, à la tête ou dans le cou ou un coup asséné au corps qui provoque un soudain mouvement brusque de la tête peut provoquer une commotion (c.-à-d. une balle reçue sur la tête, une mise en échec sur la bande d'une patinoire au hockey).

QUE DEVRIEZ-VOUS FAIRE SI VOUS SUBISSIEZ UNE COMMOTION?

VOUS DEVRIEZ IMMÉDIATEMENT CESSER LA PRATIQUE DE VOTRE SPORT. En continuant de jouer, vous augmentez les risques de subir des symptômes de commotion aggravés et de plus longue durée, tout comme vous courez un risque accru de subir d'autres traumatismes. Vous devriez informer votre entraîneur, votre soigneur, votre parent ou toute autre personne responsable du fait que vous vous inquiétez d'avoir subi une commotion et que, cette journée-là, vous ne devriez pas retourner au jeu. Vous ne devriez pas être laissé seul et, le jour même, vous devriez consulter un médecin le plus rapidement possible. Vous ne devriez pas conduire. Si quelqu'un perd connaissance, appelez immédiatement une ambulance pour le faire transporter à l'hôpital. Ne le déplacez pas et ne lui retirez pas de pièce d'équipement athlétique, comme un casque, avant l'arrivée du personnel paramédical.

CONSIGNES RELATIVES À LA COMMOTION À L'INTENTION DE L'ATHLÈTE

COMBIEN DE TEMPS FAUDRA-T-IL AVANT DE PRENDRE DU MIEUX?

Les signes annonciateurs et les symptômes d'une commotion durent souvent de sept à dix jours mais ils peuvent perdurer plus longtemps. Dans certains cas, il faut compter plusieurs semaines ou plusieurs mois avant que les athlètes ne guérissent. Si vous avez déjà subi une commotion, cela peut augmenter la probabilité d'un délai de guérison plus long.

COMMENT TRAITE-T-ON UNE COMMOTION?

LES SYMPTÔMES D'UNE COMMOTION SONT AGGRAVÉS PAR L'EFFORT, TANT DE NATURE PHYSIQUE QU'INTELLECTUELLE. LE REPOS CONSTITUE LE MEILLEUR REMÈDE POUR SOIGNER UNE COMMOTION. Vous ne devriez pas faire d'exercice ni vous livrer à des activités quelconque susceptibles d'empirer votre état, comme de conduire une voiture, lire, travailler à l'aide d'un ordinateur ou jouer à des jeux vidéos. Vous ne devriez pas pelleter de neige, tondre la pelouse, déplacer d'objets lourds, etc. Si les activités intellectuelles (p. ex. la lecture, la concentration, l'utilisation d'un ordinateur) aggravent vos symptômes, vous devrez peut-être vous absenter de l'école et demeurer à la maison. Vous pourriez aussi devoir vous absenter du travail, selon la nature des tâches que vous y exercez et le fait que cela aggrave ou non vos symptômes. Si vous reprenez vos activités avant de vous être complètement rétabli, votre état est susceptible de s'aggraver et vos symptômes risquent de durer plus longtemps. Quoiqu'il soit très difficile pour une personne active de se reposer, c'est là l'étape la plus importante.

Vous ne devriez pas retourner à l'école tant que vous ne vous sentez pas mieux et que cette activité n'aggrave pas vos symptômes. Au départ, il est préférable de retourner à l'école à temps partiel et d'y aller à temps plein si vous n'éprouvez aucun problème. Une fois que vous êtes complètement rétabli après avoir pris du repos, vous pouvez entreprendre un programme évolutif de reprise graduelle de ses activités (voir la rubrique intitulée « À quel moment puis-je reprendre le sport? »). Il est important de consulter un médecin avant d'entreprendre les étapes nécessaires à la reprise de ses activités, afin de vous assurer d'être complètement rétabli. Quand la chose est possible, vous devriez consulter un médecin qui possède de l'expérience dans le traitement des commotions cérébrales.

QUAND DEVRAIS-JE CONSULTER LE MÉDECIN?

Quiconque subit un traumatisme crânien devrait être vu par un médecin aussitôt que possible. Vous devriez revoir un médecin **SUR-LE-CHAMP** si, après avoir appris que vous avez subi une commotion cérébrale, vous constatez une aggravation de symptômes comme :

1. **une confusion aggravée;**
2. **des maux de tête plus pénibles;**
3. **plus de deux vomissements;**
4. **pas de reprise de conscience;**
5. **des difficultés à marcher;**
6. **des convulsions;**
7. **un comportement étrange.**

CONSIGNES RELATIVES À LA COMMOTION À L'INTENTION DE L'ATHLÈTE

À QUEL MOMENT PUIS-JE REPRENDRE LE SPORT?

Il est très important de ne pas vous livrer à des activités sportives tant que subsistent des signes ou des symptômes de commotion. La reprise de la pratique des sports et de ses autres activités doit se faire à un rythme gradué et évolutif :

- ÉTAPE N° 1)** aucune activité et repos complet; lorsque tout est revenu à la normale et qu'un médecin l'a permis, passez à l'étape no 2;
- ÉTAPE N° 2)** exercices légers comme la marche et le vélo stationnaire durant 10 à 15 minutes;
- ÉTAPE N° 3)** activités d'aérobie orientées en fonction du sport pratiqué (p. ex. patinage pour le hockey, course pour le soccer) durant 20 à 30 minutes, **SANS CONTACT**;
- ÉTAPE N° 4)** pratiques « sur le terrain » telles que des exercices avec le ballon, des exercices de tir au filet et d'autres activités mais **SANS CONTACT** (c.-à-d. pas de mise en échec, pas de tir de ballon à l'aide de la tête, etc.);
- ÉTAPE N° 5)** pratiques « sur le terrain » avec contacts corporels après obtention de la permission d'un médecin;
- ÉTAPE N° 6)** reprise du jeu normal.

NOTE: **CHAQUE ÉTAPE DOIT DURER AU MINIMUM UNE JOURNÉE COMPLÈTE;** si vous éprouvez quelque symptôme commotionnel que ce soit (p. ex. maux de tête, nausées) durant la pratique d'une activité quelconque ou plus tard dans la journée, vous devriez mettre fin sur-le-champ à l'activité concernée et vous reposer jusqu'à ce que les symptômes disparaissent, pendant au moins 24 heures; vous devriez consulter un médecin et recevoir une autorisation de celui-ci avant de reprendre le programme gradué et évolutif.

VOUS NE DEVRIEZ PAS REPRENDRE LA PRATIQUE D'UN SPORT TANT QUE CELA N'A PAS ÉTÉ AUTORISÉ PAR UN MÉDECIN.