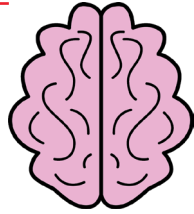


FICHE INFORMATIVE SUR LES COMMOTION CÉRÉBRALES

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion est une blessure au cerveau qui ne peut être détectée par des rayons X, un tomodensitogramme ou une IRM. Elle affecte la façon dont un athlète pense et peut causer divers symptômes.



Quand devrait-on soupçonner une commotion cérébrale?

On devrait soupçonner la présence d'une commotion cérébrale chez tout athlète victime d'un impact significatif à la tête, au visage, à la nuque ou au corps et qui démontre N'IMPORTE LEQUEL des signes visibles d'une commotion. Certains athlètes présenteront immédiatement des symptômes, alors que d'autres les présenteront plus tard (en général 24 à 48 heures après la blessure).

Quels sont les symptômes d'une commotion?

Il n'est pas nécessaire qu'une personne soit violemment frappée (perte de connaissance) pour subir une commotion cérébrale. Les symptômes courants de commotion cérébrale sont les suivants :

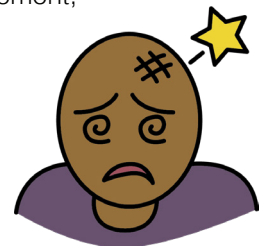
- Maux de tête ou pression dans la tête
- Étourdissements
- Nausées ou vomissements
- Vision floue ou trouble
- Sensibilité à la lumière ou au bruit
- Problèmes d'équilibre
- Sensation de fatigue ou d'apathie
- Pensée confuse
- Sensation de ralenti
- Contrariété ou énervement faciles
- Tristesse
- Nervosité ou anxiété
- Émotivité accrue
- Sommeil plus long ou plus court
- Difficulté à s'endormir
- Difficulté à travailler sur ordinateur
- Difficulté à lire
- Difficulté d'apprentissage



Quels sont les signes visibles d'une commotion?

Les signes visibles d'une commotion peuvent être les suivants :

- Position immobile sur la surface de jeu
- Lenteur à se relever après avoir reçu un coup direct ou non à la tête
- Désorientation, confusion ou incapacité à bien répondre aux questions
- Regard vide
- Problème d'équilibre, démarche difficile, incoordination motrice, trébuchement, lenteur de déplacement
- Blessure au visage après un traumatisme à la tête
- Se tenir la tête



Que faire si je soupçonne une commotion cérébrale?

Si on pense qu'un(e) athlète a subi une commotion en pratiquant un sport, il/elle doit immédiatement être retiré(e) du jeu. Aucun(e) athlète soupçonné(e) d'avoir subi une commotion en pratiquant un sport ne doit être autorisé(e) à reprendre la même activité.



Il est important que TOUS les athlètes suspectés d'avoir une commotion cérébrale rencontrent un professionnel de la santé agréé afin de subir un examen médical dès que possible. Il est également important que TOUS les athlètes suspectés d'avoir une commotion cérébrale reçoivent une autorisation médicale écrite d'un professionnel de la santé agréé avant de reprendre des activités sportives.

Stratégie de retour à l'école

Étape	Objectif	Activité	Objectif de chaque étape
1	Activités quotidiennes à la maison qui ne causent pas de symptômes à l'étudiant-athlète	Activités faites habituellement pendant la journée tant qu'elles ne causent pas de symptômes (ex. : lecture, envoyer des messages-texte, ordinateur/ télévision). Commencer par 5-15 minutes et augmenter graduellement.	Reprise graduelle des activités habituelles
2	Activités scolaires	Devoirs, lecture ou autres activités cognitives en dehors de la salle de classe.	Augmenter la tolérance aux activités cognitives
3	Reprise des études à temps partiel	Introduction graduelle du travail scolaire. Devra peut-être commencer par une journée scolaire partielle ou en faisant plus de pauses pendant la journée.	Augmentation des activités scolaires
4	Reprise des études à plein temps	Progresser de manière graduelle.	Retour complet aux activités scolaires sans restrictions et rattrapage des travaux scolaires.

Stratégie de retour au sport

Étape	Objectif	Activité	Objectif de chaque étape
1	Activité ne causant pas de symptômes	Activités quotidiennes qui ne créent pas de symptômes.	Réintroduction graduelle d'activités liées au travail/à l'école
2	Activité aérobique peu exigeante	Marche à pied ou bicyclette stationnaire, rythme lent ou moyen. Aucun exercice de résistance.	Augmenter le rythme cardiaque
3	Exercices spécifiques à un sport	Exercices de course ou de patinage. Aucune activité posant un risque d'impact à la tête.	Ajouter des mouvements supplémentaires
4	Exercices d'entraînement n'impliquant pas de contact	Exercices d'entraînement plus difficiles, ex. : lancement du ballon. Peut commencer un entraînement d'activités de résistance progressif.	Augmenter les activités sportives, de coordination et les activités cognitives.
5	Entraînement avec contacts sans restrictions	Après avoir obtenu l'autorisation d'un médecin.	Rétablir la confiance et évaluation de compétences fonctionnelles de l'athlète par les entraîneurs
6	Retour au sport	Pratique normale du sport.	



Quelle est la durée de rétablissement?

La plupart des athlètes ayant eu une commotion cérébrale se rétabliront complètement en une à deux semaines, tandis que la plupart des jeunes athlètes seront rétablis après une période allant d'une à quatre semaines.

Pour de plus apprendre sur les commotions cérébrales, visitez : www.assc-cdsa.com

ENSEMBLE, NOUS POUVONS JOUER DUR ET JOUER EN TOUTE SÉCURITÉ!



**ASSOCIATION DES SPORTS
DES SOURDS DU CANADA**

Financé par le gouvernement du Canada

Canada

Source :

Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport par Parachute Canada