

AIDE-MÉMOIRE EN CAS DE COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Tout impact à la tête, au visage ou au cou, ou un coup au corps qui cause un choc soudain à la tête et provoque un mouvement du cerveau à l'intérieur du crâne, peut causer une commotion.

Tous les athlètes soupçonnés d'avoir subi une commotion devraient consulter un professionnel de la santé agréé le plus tôt possible.



LES SIGNES POSSIBLES D'UNE COMMOTION :

- 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
- Problème d'équilibre, démarche difficile, incoordination motrice, trébuchement, lenteur de déplacement
- Blessure au visage après un traumatisme à la tête
- Se tenir la tête
- Regard vide

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 une commotion en pratiquant un sport ne doit être autorisé(e) à reprendre la même activité.



LES SIGNAUX D'ALARME — APPELEZ UNE AMBULANCE

S'il y a des inquiétudes après une blessure, notamment si l'un des signes suivants est observé ou si des plaintes sont signalées, l'athlète doit être immédiatement retiré(e) de la partie, de l'entraînement ou de l'activité en toute sécurité.

- Douleur ou sensibilité au cou
- Vision double
- Faiblesse ou picotement/brûlure dans les bras ou les jambes
- Mal de tête intense ou croissant
- Crise ou convulsion
- Perte de connaissance
- Dégradation de l'état de conscience
- Vomissement
- Sentiment grandissant d'inquiétude, d'agitation ou agressivité

Si aucun professionnel de la santé agréé n'est disponible, appelez une ambulance pour une évaluation médicale urgente.



LES ÉTAPES CLÉS EN CAS DE COMMOTION CÉRÉBRALE

- Identifiez et retirez l'athlète du match ou de la séance d'entraînement en cours
- Ne laissez pas l'athlète seul(e); surveillez la présence de symptômes et de signes
- N'administrez aucun médicament
- Avisez l'entraîneur, le parent ou le tuteur de l'athlète et l'ASSC
- L'athlète doit être évalué(e) par un professionnel de la santé agréé le plus tôt possible
- L'athlète ne doit pas revenir au jeu pendant le match ou la séance d'entraînement et doit suivre la stratégie en six étapes de retour au sport et obtenir une autorisation d'un professionnel de la santé agréé

LES ÉTAPES DE RETOUR AU SPORT

La stratégie visant le retour au jeu est graduelle et s'amorce après qu'un professionnel de la santé agréé a autorisé l'athlète à reprendre ses activités. Si des signes ou des symptômes réapparaissent pendant ce processus, l'athlète doit être réévalué.



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 graduée 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 l'évaluation de compétences fonctionnelles de l'athlète par les entraîneurs.
6	Retour au sport.	Pratique normale du sport.	

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