

LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Mesures à prendre

Suite à un coup à la tête, si l'on suspecte une commotion ou l'occurrence d'une commotion cérébrale :

- 🧠 Retirez le joueur de la partie en cours ou de la séance d'entraînement – **DANS LE DOUTE, ATTENDEZ ET NE FAITES RIEN!**
- 🧠 Ne laissez pas le joueur seul; surveillez les signes et les symptômes.
- 🧠 N'administrez pas de médication.
- 🧠 Informez l'entraîneur, le parent ou le tuteur à propos de la blessure.
- 🧠 Le joueur devrait être évalué par un médecin.
- 🧠 Le joueur ne doit pas revenir au jeu au cours de cette partie ou de cette séance d'entraînement.
- 🧠 Si perte de conscience (même de très courte durée) il faut appeler le 9-1-1 et tenter de garder la personne en état d'éveil

Signes et symptômes d'une commotion cérébrale

Symptômes

- ✓ Mal de tête
- ✓ Étourdissement, confusion, désorientation
- ✓ Sensation d'éblouissement/« Voir des étoiles »
- ✓ Sensibilité à la lumière
- ✓ Bourdonnement dans les oreilles
- ✓ Fatigue
- ✓ Nausée, vomissement
- ✓ Irritabilité

Signes

- ✓ Dilatation de la pupille
- ✓ Déséquilibre ou manque de coordination
- ✓ Élocution ralentie ou pâteuse
- ✓ Faible concentration
- ✓ Délai de réponse aux questions ou réponses incohérentes
- ✓ Regard vague
- ✓ Capacité de jouer diminuée
- ✓ Émotions inhabituelles, changement de personnalité et comportement non approprié

Il est important de se souvenir de deux choses :

Les signes et les symptômes peuvent être à retardement et peuvent n'apparaître que des heures, des jours ou même une semaine après la blessure.

Chaque personne aura une combinaison différente de signes et de symptômes. Certains n'en auront qu'un – mais même UN seul signe ou symptôme peut révéler une commotion cérébrale.

Protocole de retour au jeu en six étapes :

1. Aucune activité, repos complet. Passez à l'étape 2 quand les symptômes ont disparu.
2. Exercices d'aérobic légers. Surveillez les symptômes et les signes. Pas d'entraînement contre résistance ou d'exercices avec des poids.
3. Activités spécifiques au sport (ex. course légère).
4. Exercices d'entraînement sans contact physique. Peut s'ajouter de l'entraînement contre résistance léger en progressant. Le temps nécessaire pour passer des exercices sans contact aux exercices avec contact variera.
5. Commencez les exercices d'entraînement avec contact physique.
6. Retour au jeu.

Ne pas oublier :

Chacun progresse d'une étape à l'autre à son propre rythme. Il doit s'écouler au moins 24 heures entre chaque étape, si bien qu'une personne qui a subi une commotion cérébrale ne sera pas en mesure de revenir au jeu avant au moins une semaine. Vous devez être débarrassé de tout symptôme pendant 24 heures sans médication destinée à dissimuler les symptômes avant de passer à l'étape suivante.

Si les symptômes réapparaissent, revenez à l'étape précédente pour au moins 24 heures ou jusqu'à ce que vous soyez à nouveau débarrassé des symptômes. Ne revenez au jeu que lorsque que vous n'éprouvez plus ni signes ni symptômes et quand un médecin ou une infirmière praticienne vous a autorisé à aller de l'avant. Ne revenez jamais au jeu si les symptômes persistent!