

Période de repos suite à une COMMOTION CÉRÉBRALE

Suite à une **COMMOTION CÉRÉBRALE**, il est important de favoriser une période de **48 à 72 heures** de repos physique et cognitif complet. Des stratégies de repos doivent être mises en place pour aider à la récupération.

Stratégies de repos

- Modification de l'horaire de travail et scolaire
- Thérapie manuelle et fonctionnelle
- Accommodations favorisant la récupération



À ÉVITER

- Rester seul
- Conduire
- Travaux scolaires
- Jeux vidéo
- Ordinateur
- Téléphone intelligent (texter, ...)
- Activités physiques
- ...

Il est **NORMAL** durant cette période de se sentir frustré, triste ou fâché parce qu'on ne peut pas retourner au jeu ou à l'école immédiatement. C'est préférable de manquer quelques parties ou quelques cours plutôt qu'une saison ou une année scolaire complète.

Lorsque l'état s'améliore, ces activités peuvent être réintroduites modérément ou modifiées selon les besoins.

EQUILISPORT peut vous aider...

à établir des stratégies de repos répondant à VOS besoins et selon VOS limitations.

Les **COMMOTIONS CÉRÉBRALES** et leurs effets à long terme sont aujourd'hui les plus grands défis que les athlètes doivent affronter.

Le programme de prise en charge des commotions cérébrales **SHIFT** est une approche avancée dans la réhabilitation des **COMMOTIONS CÉRÉBRALES** qui guide les athlètes de façon sécuritaire vers un retour complet dans leur sport et dans leur vie.

EQUILISPORT
Thérapie du sport

Amélie Paquette, BSc., CAT(C)
Thérapeute du sport, agréée
Consultante en commotion cérébrale

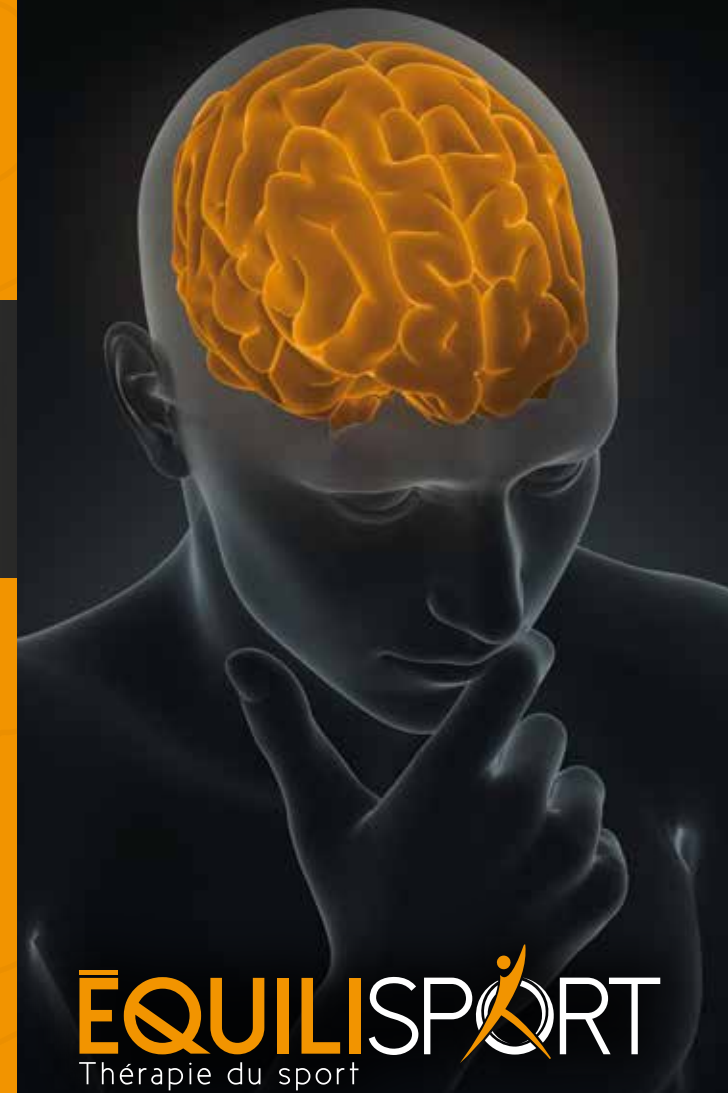
equilisport.com
equilisport@gmail.com

514 966-2442

suivez-nous sur

Shift CONCUSSION
MANAGEMENT PROGRAM
CERTIFIED PROVIDER

LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES



EQUILISPORT
Thérapie du sport

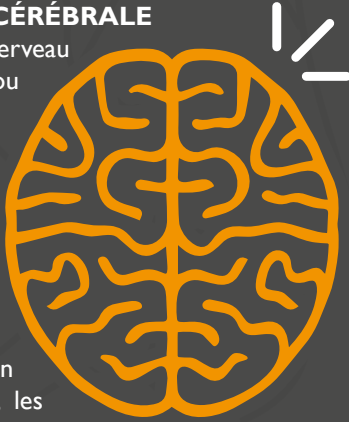
514 966-2442

Shift CONCUSSION
MANAGEMENT PROGRAM
CERTIFIED PROVIDER

À savoir sur les commotions cérébrales...

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale ?

Une **COMMOTION CÉRÉBRALE** est un type de blessure au cerveau résultant d'un coup direct ou indirect à la tête, au visage ou à la mâchoire causant une altération des fonctions du cerveau. Les **COMMOTIONS CÉRÉBRALES** peuvent produire un large éventail de symptômes qui peuvent être un défi pour les entraîneurs, les thérapeutes du sport, les parents et les professionnels de la santé impliqués auprès de l'athlète blessé. La récupération d'une **COMMOTION CÉRÉBRALE** peut varier énormément d'un athlète à l'autre. Il est donc impossible d'utiliser une approche uniforme pour la réhabilitation et le retour au jeu. Les **COMMOTIONS CÉRÉBRALES** sont des blessures sérieuses et elles demandent une attention particulière.

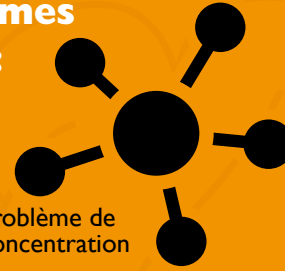


Pour ces raisons, une grande importance doit être mise sur les protocoles d'évaluation pré-saison qui peuvent être utilisés comme des outils tangibles dans la réhabilitation et le retour au jeu de l'athlète. L'équipe **d'Équilsport** croit en une évaluation pré-saison sur plusieurs points. Un examen pré-saison est un outil essentiel pour une gestion et une réhabilitation adéquate des **COMMOTIONS CÉRÉBRALES**.

Symptômes à surveiller

En cas de commotion cérébrale, plusieurs symptômes sont à surveiller :

- Mal à la tête
- «Pression dans le crâne»
- Étourdissements
- Douleur au cou
- Nausée et vomissement
- Vision trouble
- Problème d'équilibre
- Sensibilité à la lumière
- Sensibilité au bruit
- Sensation d'être dans le brouillard
- Ne pas se sentir normal
- Vertige
- Problème de concentration
- Problème de mémoire
- Fatigue ou manque d'énergie
- Confusion
- Somnolence
- Difficulté d'endormissement
- Émotivité accrue
- Irritabilité
- Tristesse
- Nervosité ou anxiété



Suite à l'impact, les signes et symptômes peuvent prendre jusqu'à 48 heures avant de se manifester.



Transport à l'hôpital

Suite à une **COMMOTION CÉRÉBRALE**, il est important de surveiller attentivement l'athlète. Si son état **CHANGE** ou se **DÉTÉRIORE**, il faut consulter un médecin le plus rapidement possible. Les signes et symptômes demandant une assistance médicale immédiate :

- Perte de conscience
- Maux de tête sévères ou qui s'aggravent
- Vomissements persistants et répétés
- Dilatation inégale des pupilles
- Désorientation et confusion persistante
- Engourdissements et picotements des membres
- Changement de comportement soudain
- Douleur au cou persistante ou croissante
- Irritabilité persistante
- Endormissement excessif ou somnolence excessive
- Difficulté à voir, à entendre, à parler ou à marcher
- Convulsions

RETOUR PROGRESSIF*

*Débutez la procédure de retour après 24 heures sans symptôme.

RETOUR À L'APPRENTISSAGE

Étape 1

Reprise graduelle des activités intellectuelles à domicile.

Étape 2

Retour progressif à l'école avec accommodations académiques selon les besoins.

Étape 3

Retour complet à l'apprentissage sans réapparition des symptômes.

RETOUR AU JEU ADAPTÉ SELON LE CONSENSUS DE ZÜRICH*

*Le retour au jeu devrait se faire sous la supervision d'une personne qualifiée en commotion cérébrale.

Étape 1

Activité aérobie d'intensité très légère (ex. marche).

Étape 2

Activité aérobie d'intensité légère (2 jours).

Étape 3

Activité aérobie d'intensité modérée et exercices propres au sport (2 jours).

Étape 4

Exercices techniques plus intenses.

Étape 5

Entraînement sans restriction.

• Une autorisation médicale doit être obtenue à cette étape avant d'effectuer un retour au jeu.

Étape 6

Retour au jeu

L'athlète doit effectuer chacune des étapes sans symptôme et attendre 24 heures avant de passer à l'autre étape. S'il y a apparition des symptômes, un repos est nécessaire jusqu'à disparition de ceux-ci. Attendre encore 24 heures et reprendre à l'étape précédente.