



COMMOTIONS CÉRÉBRALES

SENSIBILISATION ET GESTION



CE QU'IL FAUT SAVOIR

COMMOTIONS: *Les signes et symptômes à surveiller*

- Perte de conscience
- Crise ou convulsions
- Amnésie
- Maux de tête
- «Pression dans la tête»
- Douleur au cou
- Nausée ou vomissement
- Étourdissement
- Vision trouble
- Perte d'équilibre
- Sensibilité à la lumière
- Sensibilité au bruit
- Se sentir au ralenti
- Sensation de brouillard
- «Ne pas se sentir bien»
- Trouble de concentration
- Trouble de mémoire
- Fatigue, peu d'énergie
- Confusion
- Somnolence
- Émotivité élevée
- Irritabilité
- Tristesse
- Nervosité, anxiété

COMMOTIONS: *Gestion et récupération*

Un athlète ne devrait jamais retourner au jeu s'il éprouve des symptômes. Si un joueur présente un seul symptôme ou signe de commotions...

Le joueur ne **DEVRAIT PAS** revenir au jeu au cours du match ou de l'entraînement en cours

Le joueur ne **DEVRAIT PAS** être laissé seul et une surveillance régulière est essentielle pour établir toute détérioration de l'état.

Le joueur **DEVRAIT** rencontrer un médecin pour évaluation.

COMMOTIONS: *Guide pour les entraîneurs, joueurs, parents et officiels*

- Une commotion cérébrale est une blessure au cerveau
- Une commotion cérébrale n'est pas nécessairement accompagnée d'une perte de conscience
- Les symptômes sont souvent subtils
- Portez de l'équipement protecteur ajusté adéquatement
- **La tête (casque/masque protecteur) ne devrait jamais être utilisée pour effectuer le premier contact avec un autre joueur**
- Une commotion peut être causée par un coup direct à la tête, au visage au cou ou ailleurs sur le corps qui provoque un mouvement vif et brusque de la tête ou du cou
- L'autorisation d'un médecin qualifié est nécessaire avant de revenir au jeu

COMMOTIONS: *Suivez ces 6 étapes sous supervision médicale avant de retourner au jeu*

Le joueur doit être sans symptôme pendant 24 heures entre chaque étape.

- 1.** Aucune activité, repos complet. Après disparitions des symptômes, passez à 2.
- 2.** Exercice aérobique léger comme de la marche ou du vélo stationnaire
- 3.** Entraînement propre au sport (p. ex., course au football, patinage au hockey)
- 4.** Exercices d'entraînement sans contact. Peut amorcer un entraînement musculaire progressif
- 5.** Entraînement avec contact complet après obtention du feu vert des médecins
- 6.** Retour au jeu

Visitez pensezdabord.ca pour plus de détails | **LCF.ca**

