



COMMOTIONS CÉRÉBRALES

SENSIBILISATION ET GESTION



LES CHOSES A SAVOIR

COMMOTIONS: *Signes & Symptômes*

- Confusion et désorientation
- Perte de conscience
- Maux de tête
- Étourdissements
- Nausée et vomissements
- Perte d'équilibre
- Vision double ou embrouillée
- Résonnement dans les oreilles
- Difficulté à s'exprimer normalement
- Voir des étoiles
- Sensation d'être assommé
- Changements à la personnalité

COMMOTIONS: *Gestion & Récupération*

Un athlète ne devrait jamais retourner au jeu s'il éprouve des symptômes. Quand un joueur présente des symptômes de commotion:

- ✗ 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 n'est pas nécessairement accompagnée d'une perte de conscience
- Les symptômes sont souvent subtils
- Suivez le processus en 6 étapes au bas de cette carte avant un retour au jeu
- 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'approbation d'un médecin qualifié est nécessaire avant de tenter un retour au jeu

COMMOTIONS: *Quand revenir au jeu? 6 mesures à prendre.*

Les joueurs doivent être sans symptôme pendant 24 heures avant chaque étape.

- 1.** Aucune activité, repos complet. Après disparition 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.** Exercice d'entraînement sans contact. Possibilité d'entraînement musculaire progressif
- 5.** Entraînement avec contact complet après obtention du feu vert des médecins
- 6.** Retour au jeu



thinkfirst

