

CONSIGNES RELATIVES À LA COMMOTION À L'INTENTION DE L'ENTRAÎNEUR / DU SOIGNEUR

QU'EST-CE QU'UNE COMMOTION?

Une commotion est un traumatisme crânien qui ne peut habituellement être identifié à l'aide de radiographies, d'un tomodensitogramme ou d'appareils d'imagerie par résonance magnétique. Elle peut influencer sur la façon, pour une personne, de penser et de se souvenir pendant un court laps de temps et elle peut susciter une variété de symptômes.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES ET LES SIGNES ANNONCIATEURS D'UNE COMMOTION? IL N'EST PAS NÉCESSAIRE, POUR UN ATHLÈTE, DE TOMBER DANS LES POMMES (PERDRE CONNAISSANCE) POUR SUBIR UNE COMMOTION.

PROBLÈMES LIÉS À LA PENSÉE	SYMPTÔMES CHEZ L'ATHLÈTE	AUTRES PROBLÈMES
<ul style="list-style-type: none">• Il ignore l'heure, la date, le lieu, le moment exact où en est la partie, l'identité de l'adversaire, le pointage actuel.• Un état général de confusion.• Il ne peut se rappeler certaines choses survenues avant ou après la blessure.• Il perd connaissance.	<ul style="list-style-type: none">• Maux de tête• Étourdissements• Se sent hébété.• Se sent « sonné » ou « assommé ».• Il voit des étoiles, des points noirs.• Bourdonnement dans les oreilles• Somnolence• Perte de la vue• Voit double ou trouble.• Maux d'estomac, « maux de cœur ou de ventre », nausées	<ul style="list-style-type: none">• Coordination ou équilibre médiocre• Regard vide / yeux vitreux• Vomissements• Trouble de l'élocution• Répond aux questions ou suit des directives avec lenteur.• Aisément distrait• Faible concentration• Émotions étranges ou inappropriées (p. ex. pouffe de rire, pleure, se fâche sans raison apparente).• Ne joue pas aussi bien.

QUELLE PEUT ÊTRE LA CAUSE D'UNE COMMOTION?

Tout coup reçu au visage, à la tête ou dans le cou ou un coup asséné au corps qui provoque un soudain mouvement brusque de la tête peut provoquer une commotion (c.-à-d. une balle reçue sur la tête, une mise en échec sur la bande d'une patinoire au hockey).

QUE DEVRIEZ-VOUS FAIRE SI UN ATHLÈTE SUBISSAIT UNE COMMOTION?

L'ATHLÈTE DEVRAIT IMMÉDIATEMENT CESSER LA PRATIQUE DU SPORT. Il ne devrait pas être laissé seul et, le jour même, il devrait consulter un médecin le plus rapidement possible. Si un athlète perd connaissance, appelez immédiatement une ambulance pour le faire transporter à l'hôpital. Ne le déplacez pas et ne retirez pas de pièce d'équipement athlétique, tel un casque, car il pourrait aussi avoir subi une blessure au niveau de la colonne cervicale. Attendez l'arrivée du personnel paramédical.

CONSIGNES RELATIVES À LA COMMOTION À L'INTENTION DE L'ENTRAÎNEUR / DU SOIGNEUR

ON NE DEVRAIT PAS PERMETTRE LE RETOUR AU JEU LE JOUR MÊME D'UN ATHLÈTE AYANT SUBI UNE COMMOTION ET CE, MÊME S'IL AFFIRME SE SENTIR MIEUX.

Les problèmes occasionnés par un traumatisme crânien peuvent empirer plus tard durant la journée ou la nuit. Il ne devrait pas lui être permis de reprendre l'activité sportive tant qu'il n'a pas consulté un médecin.

COMBIEN DE TEMPS FAUDRA-T-IL AVANT QUE L'ATHLÈTE NE PRENNE DU MIEUX?

Les signes annonciateurs et les symptômes d'une commotion durent souvent de sept à dix jours mais ils peuvent perdurer plus longtemps. Dans certains cas, il faut compter plusieurs semaines ou plusieurs mois avant que les athlètes ne guérissent. Si la personne a déjà subi une commotion, cela peut augmenter la probabilité d'un délai de guérison plus long.

COMMENT TRAITE-T-ON UNE COMMOTION?

IL EST TRÈS IMPORTANT QU'UN ATHLÈTE, S'IL PRÉSENTE UN SYMPTÔME OU UN SIGNE ANNONCIATEUR QUELCONQUE DE COMMOTION, NE REPRENNE PAS L'ACTIVITÉ PRATIQUÉE.

La reprise des activités sportives et courantes doit se conformer à une approche avisée d'étapes progressives :

- ÉTAPE N° 1)** aucune activité et repos complet; lorsque tout est revenu à la normale et qu'un médecin l'a permis, passez à l'étape no 2;
- ÉTAPE N° 2)** exercices légers comme la marche et le vélo stationnaire durant 10 à 15 minutes;
- ÉTAPE N° 3)** activités d'aérobic orientées en fonction du sport pratiqué (p. ex. patinage pour le hockey, course pour le soccer) durant 20 à 30 minutes, **SANS CONTACT**;
- ÉTAPE N° 4)** pratiques « sur le terrain » telles que des exercices avec le ballon, des exercices de tir au filet et d'autres activités mais **SANS CONTACT** (c.-à-d. pas de mise en échec, pas de tir de ballon à l'aide de la tête, etc.);
- ÉTAPE N° 5)** pratiques « sur le terrain » avec contacts corporels après obtention de la permission d'un médecin;
- ÉTAPE N° 6)** reprise du jeu normal.

NOTE: **CHAQUE ÉTAPE DOIT DURER AU MINIMUM UNE JOURNÉE COMPLÈTE;** si un athlète présente des symptômes quelconques d'une commotion (p. ex. des maux de tête, s'il a mal au cœur) qui resurgissent soit lorsqu'il reprend l'activité ou un peu plus tard au cours de la journée, il devrait immédiatement cesser l'activité et se reposer jusqu'à ce que les symptômes disparaissent, durant au moins 24 heures; l'athlète devrait consulter un médecin et recevoir sa permission avant de reprendre à nouveau l'approche d'étapes progressives; le protocole se doit d'être taillé sur mesure en fonction de l'athlète, de son traumatisme et du type de sport qu'il s'apprête à reprendre.

CONSIGNES RELATIVES À LA COMMOTION À L'INTENTION DE L'ENTRAÎNEUR / DU SOIGNEUR

À QUEL MOMENT UN ATHLÈTE SOUFFRANT D'UNE COMMOTION PEUT-IL REPRENDRE LE SPORT?

Il est très important qu'un athlète ne participe à aucune activité sportive s'il présente un signe annonciateur ou un symptôme quelconque d'une commotion. L'athlète doit se reposer jusqu'à ce que son état soit redevenu parfaitement normal. Après son retour à la normale et à la suite de la consultation d'un médecin, il peut alors entreprendre les étapes croissantes de reprise des activités mentionnées ci-dessus. Lorsque l'athlète aura progressivement franchi ces étapes sans que des symptômes ou des problèmes ne se manifestent et qu'il aura reçu le feu vert d'un médecin, il pourra retourner au jeu. Si vous ne savez trop si un athlète devrait jouer ou non, n'oubliez pas...**en cas de doute, laissez-le assis sur le banc.**