

COMMOTIONS

Les commotions sont causées par un traumatisme à la tête, au visage ou au cou, ou toute autre partie du corps et dont la force d'impact a été transmise à la tête.

Le saviez-vous?

Une commotion cérébrale est une lésion au cerveau qui ne peut pas être détectée sur une radiographie, une scanographie ou une imagerie par résonance magnétique (IRM).

Les athlètes peuvent subir une commotion cérébrale sans perdre connaissance.

L'apparition des symptômes peut être décalée et se produire de 24 à 48 heures après l'incident.

Les athlètes doivent consulter un médecin suite à la blessure. Ils devront également recevoir son approbation avant de reprendre l'entraînement au complet.

Se remettre d'une commotion est un processus graduel. Un retour à l'entraînement trop rapide peut aggraver les symptômes et rallonger la période de rétablissement.

Que faire

Si un athlète rapporte ou montre **N'IMPORTE LEQUEL** des signes et/ou symptômes de commotion :

- L'athlète doit être retiré de l'entraînement/la compétition **IMMÉDIATEMENT** et ne doit pas y retourner avant d'avoir subi une évaluation médicale
- L'athlète ne doit pas être laissé seul; il est important de surveiller les signes de dégradation
- Si l'athlète est inconscient ou présente des changements importants dans son état mental, il doit immédiatement être transporté à l'hôpital en ambulance
- Si les symptômes s'aggravent ou si l'athlète a des vomissements à répétition, un sentiment de confusion croissant, une douleur au cou ou une incapacité à bouger le cou, des crises d'épilepsie ou une faiblesse/un picotement dans les bras ou les jambes, il doit immédiatement être vu par un professionnel de la santé. Ces symptômes peuvent indiquer une blessure grave

Un athlète ne doit jamais retourner à l'entraînement s'il présente encore des symptômes.

Avec le protocole de retour à l'entraînement suite à une commotion cérébrale, un professionnel de la santé peut guider l'athlète vers un retour progressif à l'entraînement.

Si les symptômes reviennent après avoir suivi le protocole de retour à l'entraînement, l'activité doit être cessée immédiatement et l'athlète doit être examiné par un médecin.



Symptômes



PHYSIQUE

Maux de tête
Étourdissement
Sensation de pression dans la tête
Nausées ou vomissements
Problèmes d'équilibre
Temps de réaction ralenti
Sensibilité accrue à la lumière
Sensibilité accrue au bruit
Vision trouble ou dédoublée
Douleur au cou



PENSÉE ET MÉMOIRE

Difficulté à se souvenir
Difficulté à se concentrer
Facilement distrait
Confusion
Impression d'être au ralenti
Sentiment d'être « dans le brouillard »



SOMMEIL

Sentiment de fatigue ou somnolence
Difficulté à s'endormir
Sommeil plus ou moins important que d'habitude



HUMEUR

Émotivité accrue
Irritabilité
Tristesse
Nervosité/anxiété
Dépressif

