

Retour au jeu

Le processus doit être graduel et s'amorce après qu'un médecin ait autorisé le joueur à reprendre ses activités.

Si des signes ou des symptômes réapparaissent pendant ce processus, le joueur doit être réévalué par un médecin.

Le joueur ne peut revenir au jeu si des symptômes ou des signes persistent.

Les symptômes peuvent réapparaître plus tard dans la journée ou le jour suivant; pas nécessairement pendant l'activité!

ÉTAPE 1: Aucune activité — repos complet

Passez à l'étape 2 seulement lorsque les symptômes ont disparu.

ÉTAPE 2: Exercices légers (vélo stationnaire)

Surveillez la présence de symptômes et de signes. Aucun entraînement musculaire!

ÉTAPE 3: Activités et entraînement propres au sport

(ex.: patinage)

ÉTAPE 4: Exercices sans contact corporel

Possibilité d'entraînement musculaire léger .

Passez à l'étape 5 après avoir reçu l'autorisation d'un médecin.

ÉTAPE 5: Commencement des exercices avec contact

ÉTAPE 6: Participation au jeu

Tout athlète ayant subi une commotion ne devrait pas revenir au jeu avant au moins une semaine.

Que faire lors d'une commotion?

- Retirez le joueur du match ou de la séance d'entraînement en cours et ne pas le laisser revenir ;
- Ne laissez pas le joueur seul; surveillez la présence de signes et de symptômes;
- N'administrez aucun médicament;
- Avertissez l'entraîneur ou le parent de la blessure;
- Le joueur doit être évalué par un médecin;
- S'il y a perte de conscience, mettez en œuvre le plan d'action en cas d'urgence et **faites venir une ambulance**.
Présumez qu'il y a une blessure au cou.

Les effets des commotions à répétition

- Risques de conséquences permanentes augmentés
- Symptômes plus intenses
- Temps de récupération plus long
- Plus à risque (4 à 6 fois plus susceptible d'en subir d'autres)



Réalisé par
Thierry Roy
B. Sc.

Ressources consultées: www.thinkfirst.ca, Le traumatisme craniocérébral léger, Investigation par les potentiels évoqués des effets de multiples commotions cérébrales des athlètes.

Les commotions cérébrales



Octobre 2010

Les signes et symptômes

Signes

- Perte d'équilibre ou de coordination
- Mauvaise concentration
- Réponses tardives aux questions
- Discours lent ou confus
- Regard vide
- Diminution de la capacité à jouer
- Émotions inhabituelles, changement de personnalité et comportement inapproprié

Symptômes

- Mal de tête
- Étourdissements
- Impression de voir des étoiles
- Confusion / désorientation
- Sensibilité à la lumière
- Impression d'entendre des cloches
- Fatigue
- Nausée / vomissement
- Irritabilité

Mise en garde

Tous les joueurs doivent consulter un médecin après avoir subi une commotion. Les entraîneurs, les soigneurs/préposés à la sécurité, les joueurs et les parents ne doivent pas tenter de soigner une commotion.

Les grades de commotions cérébrales

Grade 1:

- Confusion transitoire
- Pas de perte de conscience
- Retour à la normale en moins de 15 minutes

Grade 2:

- Confusion et/ou amnésie
- Pas de perte de conscience
- symptômes durant plus de 15 minutes

Grade 3:

- Toute perte de conscience
- A – quelques secondes
- B – plus d'une minute

Délais de retour au jeu

À partir de la disparition complète des symptômes au repos ET À L'EFFORT...

Grade 1:	15 minutes
Grade 1 multi:	1 semaine
Grade 2:	1 semaine
Grade 2 multi:	2 semaines
Grade 3:	2 semaines
Grade 3 A:	1 semaine
Grade 3 B:	2 semaines
Grade 3 multi:	1 mois ou +

Multi = lors d'une commotion multiple, c'est-à-dire lorsqu'une commotion a déjà été diagnostiquée

Les protecteurs buccaux

Rôles des protecteurs buccaux

- Réduire le risque de commotion cérébrale;
- Diminuer le risque de fracture de la mâchoire et des dents;
- Réduire la gravité de blessure aux lèvres, aux joues et à la langue.

Types de protecteurs buccaux

- Le protège-dents commercial est généralement le moins cher. Il offre une certaine protection, mais n'a pas d'emprise sur les dents. Ainsi, il tient mal en place, à moins de le mordre constamment.
- Le protège-dents à bouillir et à mordre s'ajuste mieux autour des dents et tient mieux en place. Toutefois, lorsque vous mordez à chaud dans l'appareil pour lui donner la forme voulue, vous en réduisez l'épaisseur, ce qui peut avoir pour effet de le rendre moins efficace.
- Le protège-dents sur mesure est le plus cher, mais c'est celui qui s'ajuste le mieux; il offre ainsi une protection et un confort accrus.

Pour un protège-dents sur mesure et sécuritaire, parlez-en à votre denturologue.

