TAEKWONDO CANADA

L'outil de reconnaissance des commotions cérébrales

Première partie

Informations essentielles à l'intention des participant(e)s, entraîneur(e)s, instructeurs/instructrices et parents à propos des commotions cérébrales et des traumatismes craniocérébraux légers

TAEKWONDO CANADA

Divulgation de la présentatrice

- Nom de la présentatrice : la Dre Terry DeFreitas
- Subventions/allocations de recherche : Edmonton Zone Medical Staff Association : soins interdisciplinaires de blessures à l'épaule : améliorer l'accès et la qualité des soins pour les patients souffrant d'une douleur prolongée à l'épaule; subventions NAAFP : soins interdisciplinaires de blessures à l'épaule : améliorer l'accès et la qualité des soins pour les patients souffrant d'une douleur prolongée à l'épaule, (injection guidée par ultrasons de plasma riche en plaquettes pour les lésions aux tendons et l'anthrose : analyse rétrospective de dossiers médicaux); (clinique interdisciplinaire des commotions cérébrales complexes: évaluation d'un nouveau modèle de soins collaboratifs)
- Bureau des conférenciers : honoraires dans le cadre de ce programme destinés aux présentations prévues pour le Championnat national canadien 2020 à Edmonton
  Honoraires de consultation versés : s/o
- Brevets : Aucun
- Autre : Groupe d'experts dans le domaine de l'épaule : Alberta Bone and Joint

Objectifs : Première partie

- Définir les termes « commotion cérébrale » et « traumatisme craniocérébral léger » (TCCL)
- Dresser la liste des signaux d'alerte qui requièrent une prise en charge médicale immédiate de la personne blessée
- Dresser la liste des signes observables de commotions cérébrales
- Dresser la liste des symptômes associés à une commotion cérébrale aux suites d'une blessure à la tête ou au cou

TAEKWONDO CANADA

TAEKWONDO CANADA

Combien d'entre nous ont souffert d'une commotion cérébrale?

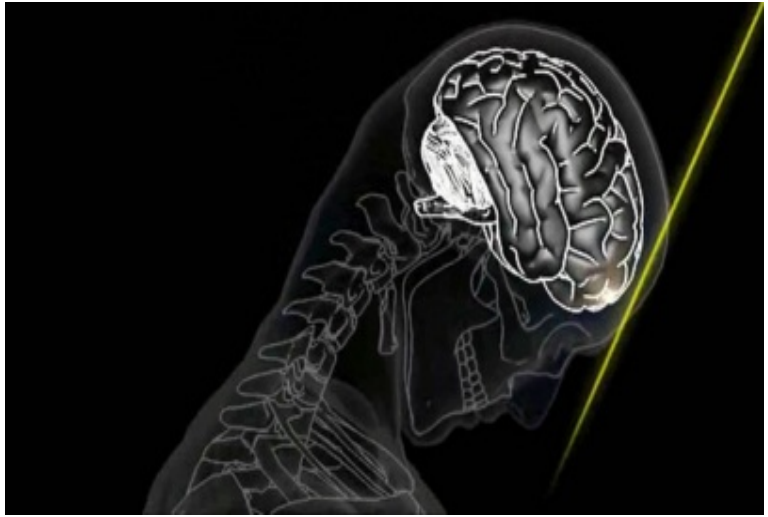
Certains auront été diagnostiqués d'une commotion cérébrale par un professionnel des soins de santé, CEPENDANT beaucoup de personnes qui subissent une commotion cérébrale ne sont jamais diagnostiquées.

Qui a subi un coup à la tête et a souffert par la suite de :

- maux de tête?
- nausées?
- épuisement?
- cerveau « embrouillé »

Immédiatement ou dans les heures/jours qui suivent l'incident

… il est possible que vous ayez subi une commotion cérébrale!



TAEKWONDO CANADA

Commotion cérébrale ou « traumatisme craniocérébral léger » C'est quoi au juste?

Les diapositives qui suivent présentent des citations directes définissant la commotion cérébrale liée au sport, tirées de :
« l'Énoncé de consensus sur la commotion cérébrale liée au sport – 5ème Congrès international sur la commotion cérébrale dans le sport, tenu à Berlin en octobre, 2016 »

Une commotion cérébrale liée au sport (CCLS) est un traumatisme craniocérébral provoqué par des forces biomécaniques.

Les caractéristiques communes qui peuvent s'employer pour définir sur le plan clinique la nature d'un traumatisme de type commotion cérébrale incluent :

- *Un coup direct porté à la tête, au visage, au cou, ou ailleurs sur le corps, dont la force impulsive se transmet à la tête*

TAEKWONDO CANADA

Une commotion cérébrale liée au sport (CCLS) est un traumatisme craniocérébral provoqué par des forces biomécaniques.

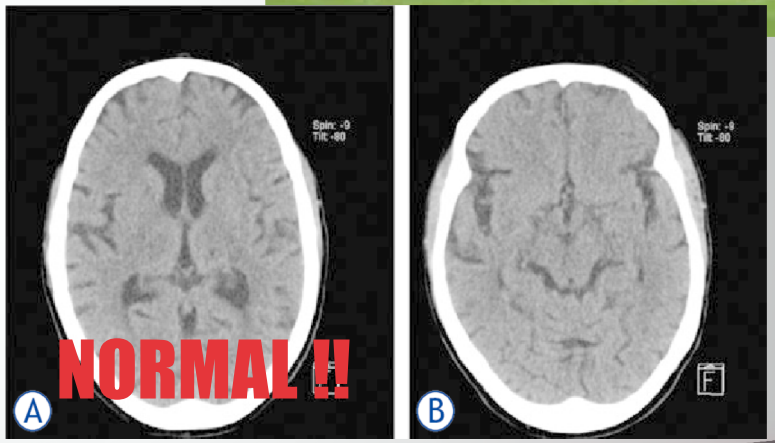
Les caractéristiques communes qui peuvent s'employer pour définir sur le plan clinique la nature d'un traumatisme de type commotion cérébrale incluent :

- *une CCLS donne lieu à une apparition soudaine d'une déficience des fonctions neurologiques de courte durée, qui se résorbe spontanément. En revanche, dans certains cas, les signes et symptômes peuvent évoluer au cours de quelques minutes ou quelques heures.*

TAEKWONDO CANADA

- *Une CCLS pourrait donner lieu à des changements neuropathologiques, cependant les signes et symptômes cliniques à l'état aigu suggèrent avant tout une perturbation fonctionnelle plutôt qu'une lésion structurelle et en conséquence, aucune anormalité ne se fait remarquer aux études d'imagerie neurologique.*

- *Dans le cas d'une commotion cérébrale, une tomodensitométrie ne révèle aucun problème (2020)*



TAEKWONDO CANADA

Typiquement, la disparition des symptômes cliniques et cognitifs se poursuit dans un ordre séquentiel. Cependant dans certains cas, des symptômes peuvent perdurer.

TAEKWONDO
CANADA

TAEKWONDO CANADA

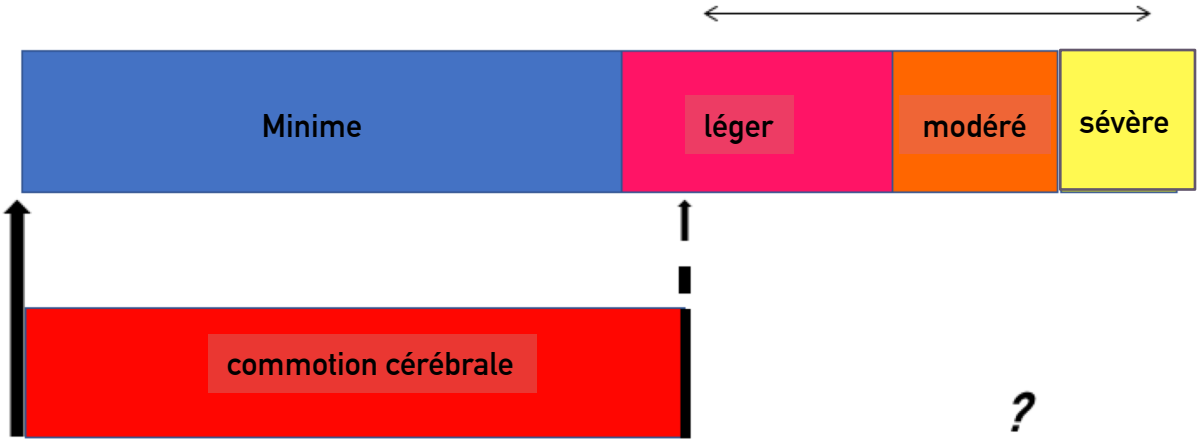
- Au fil du temps, la définition de « commotion cérébrale » s'est nuancée, et certains experts préfèrent utiliser le terme « traumatisme craniocérébral léger », ou TCCL

- Effectivement, « traumatisme craniocérébral léger » décrit mieux la condition, et les signes et symptômes qui apparaissent aux suites d'un traumatisme à la tête ou au cou, et qui ne se résorbent pas

TAEKWONDO CANADA

TRAUMATISME CRANIOCÉRÉBRAL

Échelle de coma



il est discutable où exactement une commotion cérébrale se situe sur l'échelle de traumatismes craniocérébraux

POINTS SAILLANTS

- Aux suites d'un coup porté à la tête ou au cou, que ce soit à cause d'un impact ou d'une chute, dans une commotion cérébrale, il y a une PERTURBATION FONCTIONNEL AU CERVEAU

- Cela se manifeste comme suit :
  - des signes observables de commotion cérébrale

    et/ou
  - le patient signale des symptômes en lien avec une blessure à la tête ou au cou

TAEKWONDO CANADA

TAEKWONDO CANADA

Que puis-je faire à titre d'athlète, participant(e), entraîneur(e), instructeur/instructrice, ou parent dans le taekwondo?

- Habilitez-vous à reconnaître les signes et symptômes d'une traumatisme craniocérébral chez vous-même et chez les autres
- Apprenez à mettre en application l' « outil de reconnaissance des commotions cérébrales »
- Au dojang, et avec les équipes de compétition, tenez une conversation sur le principe de "«en cas de doute, retirez somme toute » pour les participants soupçonnés d'avoir subi un traumatisme craniocérébral
- Rappelez qu'un participant souffrant d'une commotion cérébrale pourrait sembler complètement en forme, à la différence d'une blessure à la cheville ou au genou par exemple, qui présentent des signes visibles (enflure, ecchymose)
- Pour les commotions cérébrales, il faut nous baser sur les symptômes signalés et les signes observés

TAEKWONDO CANADA

En premier lieu, assurons-nous de savoir comment reconnaître les signes et symptômes d'une commotion cérébrale en nous appuyant sur l'outil de reconnaissance des commotions cérébrales 5

CONCUSSION RECOGNITION TOOL 5©

Pour aider à détecter une commotion cérébrale chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte.

Sponsorisé par

IDENTIFIER ET RETIRER DU JEU

Les impacts au niveau du crâne peuvent être associés à des lésions cérébrales graves et potentiellement fatales. Le Concussion Recognition Tool 5 (CRT5 ou Outil d'identification d'une commotion cérébrale) sert à identifier une possible commotion cérébrale. Il n'est pas conçu pour diagnostiquer une commotion cérébrale.

ÉTAPE 1: SIGNAUX D'ALERTE – APPELEZ UNE AMBULANCE

Si des éléments inquiétants sont présents à la suite d'une blessure, dont n'importe lequel des signes suivants observés ou rapportés, le joueur doit être immédiatement retiré, en toute sécurité, du match/du jeu/de l'activité. Si aucun professionnel de santé qualifié n'est disponible, appelez une ambulance pour une évaluation médicale en urgence:

- **Douleur ou sensibilité dans le cou**
- **Vision double**
- **Faiblesse ou picotement/brûlure dans les bras ou les jambes**
- **Maux de tête sévères ou s'intensifiant**
- **Crise d'épilepsie ou convulsions**
- **Perte de connaissance**
- **Détérioration de l'état de conscience**
- **Vomissements**
- **Agitation ou agressivité grandissante**

Rappelez-vous:

- Dans tous les cas, les principes de premiers secours doivent être respectés (danger, réactions, voies respiratoires, respiration, circulation).
- Un examen destiné à détecter un traumatisme médullaire est crucial.
- Ne tentez pas de déplacer le joueur (sauf dégager ses voies respiratoires), à moins que vous n'ayez été formé pour le faire.
- Ne retirez jamais un casque ou tout autre équipement, à moins que vous n'ayez été formé pour le faire en toute sécurité.

En l'absence de signaux d'alerte, l'identification d'une possible commotion cérébrale doit respecter les étapes suivantes:

ÉTAPE 2: SIGNES VISIBLES

Les signes visibles d'une possible commotion cérébrale incluent:

- Rester couché immobile sur le terrain
- Lenteur à se relever après un coup direct ou indirect à la tête
- Regard inexpressif ou vide
- Désorientation ou confusion, ou encore incapacité à répondre correctement à des questions
- Blessure faciale après un traumatisme crânien
- Troubles de l'équilibre, démarche inégale, mauvaise coordination motrice, trébuchements ou mouvements lents et laborieux

© Concussion in Sport Group 2017

ÉTAPE 3: SYMPTÔMES

- Céphalée
- «Pression dans le crâne»
- Troubles de l'équilibre
- Nausée ou vomissement
- Somnolence
- Vertiges
- Vision trouble
- Sensibilité à la lumière
- Sensibilité au bruit
- Fatigue et perte d'énergie
- «Ne pas se sentir normal»
- Émotivité accrue
- Irritabilité
- Tristesse
- Nervosité ou anxiété
- Douleur dans le cou
- Difficulté à se concentrer
- Difficulté à se souvenir des détails
- Sensation d'être ralenti
- Sensation d'être «dans le brouillard»

ÉTAPE 4 : ÉVALUATION DE LA MÉMOIRE
(CHEZ LES ATHLÈTES DE 12 ANS OU PLUS)

L'incapacité de répondre correctement à l'une de ces questions (adaptées selon les sports) peut suggérer une commotion cérébrale:

- «Dans quel stade sommes-nous aujourd'hui?»
- «À quelle mi-temps sommes-nous?»
- «Qui a marqué en dernier au cours de ce match?»
- «Contre quelle équipe avez-vous joué la semaine dernière/le dernier match?»
- «Votre équipe a-t-elle gagné le dernier match?»

Tout sportif présentant une suspicion de commotion cérébrale doit:

- Ne pas être laissé seul (au moins pendant une à deux heures suivants le choc).
- Ne pas boire d'alcool.
- Ne pas prendre de médicaments ou consommer de drogues.
- Ne pas rentrer chez lui seul Rester en compagnie d'un adulte responsable.
- Ne pas conduire un véhicule motorisé avant d'en avoir eu l'autorisation par un professionnel de santé.

Le CRT5 peut être copié sous sa forme actuelle et distribué à des personnes individuelles, des équipes, des groupes et des organisations. N'importe quelle révision ou reproduction sous forme numérique est soumise à autorisation du consensus international sur les commotions cérébrales dans le sport (CISG). Il ne doit pas être modifié de quelque manière que ce soit, être distribué sous un autre nom ou vendu à des fins commerciales.

TOUT SPORTIF PRÉSENTANT DES SUSPICIONS DE COMMOTION CÉRÉBRALE DOIT IMMÉDIATEMENT ÊTRE RETIRÉ DU JEU OU DE L'ENTRAÎNEMENT ET NE DOIT PAS REPRENDRE UNE ACTIVITÉ AVANT D'AVOIR SUBI UN EXAMEN MÉDICAL, MÊME EN CAS DE DISPARITION DES SYMPTÔMES

© Concussion in Sport Group 2017

TAEKWONDO CANADA

L'outil de reconnaissance des commotions cérébrales présente 4 étapes faciles à suivre :

1. Identifiez les signaux d'alerte – si l'un ou l'autre ou plusieurs de ces signes sont observables, appelez les services ambulanciers
2. Cherchez les signes observables de commotions cérébrales
3. Demandez à la personne quels symptômes elle ressent
4. Posez des questions qui activent les capacités de mémoire

Si les athlètes, participants, entraîneurs, instructeurs, et parents savent se prévaloir de cet outil de reconnaissance des commotions cérébrales, les commotions cérébrales seront identifiées d'une manière plus efficace.

SUR LE TERRAIN DU JEU…

- Signaux d'alerte = signes observables qui exigent un examen approfondi par un docteur en médecine
  - Douleur ou sensibilité dans le cou (au centre)
  - Vision double
  - Faiblesse ou picotement dans les bras ou les jambes
  - Maux de tête sévères ou s'intensifiant
  - Crise d'épilepsie ou convulsions
  - Perte de connaissance
  - Détérioration de l'état de conscience
  - Vomissements
  - Agitation ou agressivité grandissante

TAEKWONDO CANADA

TAEKWONDO CANADA

SIGNAUX S'ALERTE IDENTIFIÉS

Y A-T-IL UN MÉDECIN PRÉSENT QUI POSSÈDE LES TITRES DE COMPÉTENCE ADÉQUATS POUR EXAMINER LE PATIENT?

NON
APPELEZ UNE AMBULANCE
N'ESSAYEZ PAS DE DÉPLACER LA PERSONNE BLESSÉE

OUI
LE MÉDECIN DÛMENT QUALIFIÉ EXAMINERA LE PATIENT.
SOYEZ PRÊTS À APPELER UNE AMBULANCE SI LE MÉDECIN VOUS LE CONSEILLE

POINTS SAILLANTS

- Dans tous les cas, les principes de base de premiers secours s'appliquent : voies respiratoires, respiration, et circulation
- Un examen destiné à détecter un traumatisme médullaires est crucial
- N'essayez pas de déplacer l'athlète sauf dans la mesure où il le faut pour dégager ses voies respiratoires, à moins que vous n'ayez été formé pour le faire
- Ne retirez pas le casque ni les autres équipements à moins que vous n'ayez été formé pour le faire

TAEKWONDO CANADA

TAEKWONDO CANADA

Des signaux d'alerte sont-ils observables?

- NON

2ème étape
Autres signes observables

Signes observables d'une possible commotion cérébrale

- Rester couché immobile sur le terrain
- Désorientation ou confusion, ou une incapacité de répondre à des questions d'une manière appropriée

TAEKWONDO CANADA

Signes observables d'une possible commotion cérébrale

- Troubles de l'équilibre/démarche inégale/mauvaise coordination motrice
- Trébuchements ou mouvements lents et laborieux
- Regard inexpressif ou vide
- Blessure faciale après un traumatisme crânien

REMARQUE : dans le taekwondo, ces signes pourraient être observables durant le compte à 8, entre rondes, ou après un combat durant lequel l'athlète aurait subi un coup porté à la tête

TAEKWONDO CANADA

TAEKWONDO CANADA

3ème étape : symptômes

- Demandez à la personne blessée si elle ressent l'un ou l'autre ou plusieurs des symptômes qui suivent :

MAL DE TÊTE	VISION TROUBLE	ÉMOTIVITÉ ACCRUE	DIFFICULTÉS DE CONCENTRATION
PRESSION DANS LE CRÂNE	SENSIBILITÉ À LA LUMIÈRE	IRRITABILITÉ	DIFFICULTÉ À SE SOUVENIR DES DÉTAILS
TROUBLES D'ÉQUILIBRE	SENSIBILITÉ AU BRUIT	TRISTESSE	SENSATION D'ÊTRE RALENTI
NAUSÉE OU VOMISSEMENTS	FATIGUE OU MANQUE D'ÉNERGIE	NERVOSITÉ OU ANXIÉTÉ	SENSATION D'ÊTRE «DANS LE BROUILLARD»
SOMNOLENCE	NE PAS SE SENTIR NORMAL	DOULEURS DANS LE COU	
VERTIGES			

TAEKWONDO CANADA

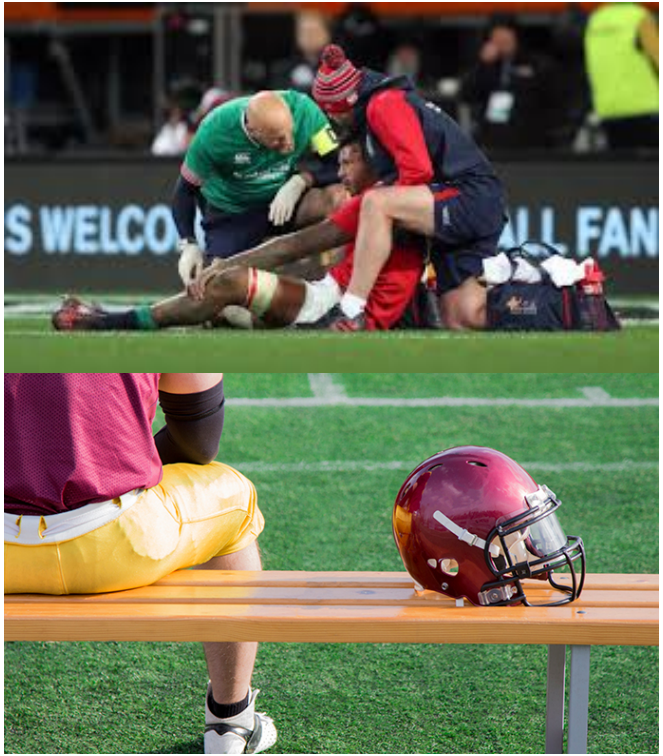
4ème étape : évaluation de la mémoire

- L'incapacité de répondre à l'une ou l'autre des questions suivantes pourrait suggérer une commotion cérébrale :
  - Dans quelles installations sommes-nous aujourd'hui? *ou* À quelle compétition participons-nous aujourd'hui?
  - Nous en sommes à quelle ronde du match à présent?
  - Qui a marqué un point le plus récemment dans ce match?
  - C'était quand, ta dernière compétition? (vérifier cette info auprès de l'entraîneur)
  - Quel a été le résultat final à ta dernière compétition? (vérifier cette info auprès de l'entraîneur)

TAEKWONDO CANADA

Et ensuite?

- La manifestation de l'un ou l'autre des signaux d'alerte exige un examen immédiat par un docteur en médecine expérimenté
- Si aucun signal d'alerte ne se manifeste, mais qu'on observe d'autres signes et/ou symptômes, ou des défaillances de mémoire aux suites d'une blessure :
  - En cas de doute, retirez somme toute!
  - Reconnaître!
  - Retirer!
  - Prévoir un examen médical par un professionnel en soins de santé se spécialisant dans l'évaluation de traumatismes craniocérébraux



TAEKWONDO CANADA

Un athlète soupçonné d'avoir subi une commotion cérébrale :

- Ne doit pas être laissé seul initialement (du moins durant les premières 1-2 heures)
- Ne doit pas boire de boissons alcoolisées
- Ne doit pas utiliser les drogues à usage récréatif ni les médicaments d'ordonnance
- Ne doit pas rentrer chez lui/elle seul(e)
- Doit être surveillé par un adulte responsable
- Ne doit pas conduire un véhicule motorisé avant d'obtenir l'autorisation d'un professionnel des soins de santé

L'athlète ne doit pas reprendre ses activités sportives qu'après s'être fait examiner par un médecin pour obtenir la permission de retourner au jeu et ce, même si les symptômes disparaissent dans l'intervalle

TAEKWONDO CANADA

Les parties 2 et 3 de ce cours viendront prochainement :

Évaluation sur la ligne de touche avec scat5, gestion de la blessure, retour aux études et retour au jeu; règles médicales en lien avec les commotions cérébrales dans le contexte du taekwondo

Questions de compréhension :

1. Savez-vous dresser une liste des signaux d'alerte qu'il faut chercher aux suites d'un traumatisme craniocérébral?

2. Savez-vous dresser une liste des signes observables d'une commotion cérébrale?

3. Savez-vous dresser une liste de certains des symptômes qui se manifestent aux suites d'un traumatisme craniocérébral, et qui sont associés à une commotion cérébrale?

4. Lorsque vous reconnaissez une commotion cérébrale, qu'est-ce qu'il faut faire en tout premier lieu pour assurer la sécurité de la personne blessée?

Références

Echemendia RJ, Meeuwisse W, McCrory P, *et al,* The concussion Recognition Tool 5th Edition (CRT5): Background and rationale, *British Journal of Sports Medicine* 2017;51:870-871

McCrory P, Meeuwisse W, Dvorak J, *et al,* Consensus statement on concussion in sport—the 5th international conference on concussion in sport held in Berlin, October 2016, *British Journal of Sports Medicine* 2017;51:838-847

Grand merci aux athlètes de taekwondo qui ont fourni les photographies d'athlètes en train de pratiquer le sport.

TAEKWONDO CANADA