

GUIDE SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES POUR DES ENTRAÎNEURS

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion est une blessure au cerveau qui ne peut être détectée par des rayons X, un tomogramme ou une IRM. La commotion cérébrale affecte la capacité d'un athlète de penser et de se souvenir des choses, et peut causer une variété de symptômes.

Quels sont les signes et les symptômes d'une commotion cérébrale?

La commotion cérébrale ne provoque pas nécessairement une perte de connaissance. L'athlète peut ressentir un ou plusieurs des symptômes suivants :

PROBLÈMES COGNITIFS	CE QUE VOUS POURRIEZ RESENTIR	AUTRES PROBLÈMES
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ne se souvient pas du temps, de la date, de l'endroit, de la période du match, de l'équipe adverse, du pointage du match ▪ Confusion Générale ▪ Ne se souvient pas de ce qui s'est passé avant et après la blessure ▪ Perte de conscience 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Maux de tête ▪ Étourdissements ▪ Se sent assommé ▪ Se sent sonné ou perdu ▪ Voir des lumières vives ou des étoiles ▪ Acouphène (tintement dans les oreilles) ▪ Somnolence ▪ Perte de vision ▪ Vision embrouillée, dérangée ou double ▪ Maux de ventre, nausée ▪ Je ne me sens pas bien 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Manque de coordination ou d'équilibre ▪ Regard vide ou vitreux ▪ Vomissements ▪ Troubles d'élocution ▪ Réponse ou exécution lente ▪ Distraction constante ▪ Faible concentration ▪ Émotions étranges ou inappropriées (ex : rit, pleure, se fâche facilement) ▪ Comportements inhabituels ▪ Je ne joue pas aussi bien que d'habitude

Consultez immédiatement un médecin si un athlète présente des « signes d'alarme » comme une douleur au cou, des vomissements répétés, une confusion grandissante, des convulsions, ou une faiblesse ou un fourmillement dans les bras ou les jambes. Ces signes peuvent annoncer une blessure plus grave.

Quelles sont les causes d'une commotion cérébrale?

Tout coup à la tête, au visage, au cou ou un coup porté au corps qui provoque une secousse soudaine de la tête peut causer une commotion cérébrale (p. ex., un coup de pied à la tête ou au corps).

Que dois-je faire si je pense qu'un athlète peut avoir subi une commotion cérébrale?

Dans tous les cas de soupçon de commotion cérébrale, l'athlète doit arrêter de jouer immédiatement. En continuant à jouer, son risque de souffrir de symptômes de commotion plus sévères et plus durables augmente, ainsi que celui de subir d'autres blessures.

Consultez l'Outil de reconnaissance des commotions cérébrales (CRT5) pour vous aider à reconnaître les signes et les symptômes d'une éventuelle commotion cérébrale.

L'athlète ne doit pas être laissé seul et doit être vu par un médecin dès que possible le même jour. Les athlètes plus âgés qui ont un permis de conduire ne devraient pas conduire.

Si l'athlète perd connaissance ou présente des symptômes s'apparentant à des signaux d'alarme, appelez une ambulance pour l'emmener immédiatement à l'hôpital et lancez votre Plan d'action d'urgence. Ne le déplacez pas et n'enlevez pas son équipement, comme le casque.

L'athlète ne doit pas reprendre l'entraînement, la pratique ou le jeu le jour même.

Combien de temps faudra-t-il au athlète pour récupérer?

Les signes et symptômes de commotion se résorbent souvent après un à quatre semaines, mais ils peuvent durer plus longtemps. Dans certains cas, les athlètes peuvent prendre plusieurs semaines ou plusieurs mois pour guérir. Si l'athlète a déjà eu une commotion cérébrale, il lui faudra peut-être plus de temps pour récupérer.

Si les symptômes du athlète persistent (c.-à-d. s'ils durent plus de quatre semaines chez les jeunes de moins de 18 ans), l'athlète être dirigé vers un professionnel de la santé qui est un expert dans la prise en charge des commotions.

Comment traite-t-on une commotion?

Après une courte période initiale de repos (24 à 48 heures), il est possible d'entreprendre de légères activités cognitives et physiques, pourvu que celles-ci n'aggravent pas les symptômes.

Lorsque l'athlète se remet d'une commotion cérébrale, il ne doit pas faire d'activités qui pourraient aggraver ses symptômes. Il peut s'agir de limiter les activités telles que l'exercice, l'étude et le temps passé sur le téléphone ou d'autres appareils.

Se remettre d'une commotion est un processus qui exige de la patience. Le retour aux activités avant que l'athlète ne soit prêt risque d'aggraver ses symptômes, et allonger la durée du rétablissement.

À quel moment l'athlète doit-il aller chez le médecin?

Toute personne qui a une blessure à la tête possible devrait consulter un médecin le plus rapidement possible.

L'athlète doit revoir immédiatement le médecin si, après avoir été informé qu'il a une commotion cérébrale, il présente des symptômes qui s'aggravent, tels que :

- il est de plus en plus confus
- son mal de tête s'aggrave
- il vomit plus de deux fois
- il ne se réveille pas
- il éprouve de la difficulté à marcher

- il a des convulsions
- il a un comportement inhabituel

À quel moment l'athlète peut-il reprendre l'école?

En moyenne, les étudiants qui souffrent d'une commotion cérébrale manquent entre un et quatre jours d'école. Chaque commotion cérébrale est unique et l'athlète peut donc progresser à un rythme différent de celui des autres.

La Stratégie de retour à l'école fournit des renseignements détaillés sur les étapes du retour en classe. **Le retour en classe doit être complété avant de reprendre les activités sportives sans contraintes.**

À quel moment l'athlète peut-il reprendre les activités sportives?

Il est très important que l'athlète ne reprenne pas pleinement les activités sportives s'il présente encore des signes ou des symptômes de commotion cérébrale. La reprise au taekwondo et des diverses autres activités physiques doit se faire par étape.

Dans cette approche :

- Chaque étape dure au moins 24 heures.
- Passez à l'étape suivante lorsque les activités sont tolérées sans nouveaux symptômes ou aggravation de ces derniers.
- Si des symptômes s'aggravent, l'athlète doit s'arrêter et revenir à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.

Étape 1 : après 24 à 48 heures de repos, il est possible d'entreprendre de légères activités cognitives et physiques, pourvu que celles-ci n'aggravent pas les symptômes. L'athlète peut commencer par faire des activités quotidiennes, comme se déplacer à la maison, et effectuer des tâches simples, comme faire son lit.

Étape 2 : activités aérobiques peu exigeantes telles que la marche ou le vélo stationnaire, pendant 10 à 15 minutes. L'athlète ne doit pas faire d'entraînement contre résistance ni soulever des charges lourdes.

Étape 3 : exercices individuels spécifiques à un sport sans contact pendant 20 à 30 minutes (ex : courir). L'athlète ne doit pas faire d'entraînement contre résistance.

Étape 4 : entreprendre des entraînements n'impliquant pas de contact (pas de coup de pied, de combat d'entraînement, etc.). S'assurer que les coéquipiers donnent plus d'espace au athlète qui récupère. Ajoutez des exercices plus difficiles. Commencez à ajouter l'entraînement progressif contre résistance, si cela est approprié.

Étape 5 : participez à la pratique avec contact. Les athlètes ne doivent pas passer à cette étape tant qu'ils n'ont pas reçu l'autorisation d'un médecin.

Étape 6 : pratique normale du sport.

La Stratégie de retour au sport fournit plus d'informations sur les étapes du retour au sport.

Un athlète ne devrait jamais reprendre la pratique avec contact ou le jeu avant d'avoir reçu l'autorisation d'un médecin!

Continuer l'entraînement ou la compétition augmente le risque d'avoir des symptômes plus graves et qui perdurent dans le temps, et accroît également le risque d'autres blessures.

Pour obtenir des renseignements supplémentaires sur les commotions cérébrales :

- <https://taekwondo-canada.com/fr/securite-dans-le-sport/commotion-cerebrale/>
- <https://parachute.ca/fr/sujet-blessure/commotion-cerebrale/>



Taekwondo Canada reconnaît que les informations continues dans ce guide été développées par Parachute et ont été adaptées par Taekwondo Canada avec leur permission.

