

GUIDE SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES POUR LES ARBITRES

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion est une blessure au cerveau qui ne peut être détectée par des rayons X, un tomodensitogramme ou une IRM. La commotion cérébrale affecte la capacité d'un joueur 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 RESSENTIR	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.

Que se passe-t-il après qu'un athlète ait été contraint d'arrêter un combat à la suite d'une commotion cérébrale suspectée?

L'athlète sera examiné d'urgence par un médecin ou par un professionnel de la santé autorisé sur site, le cas échéant. Au cas où un athlète perd conscience ou qu'il manifeste d'autres symptômes « alarmants », il doit être transporté vers un hôpital immédiatement.

Si une blessure plus grave n'est pas suspectée, l'athlète doit faire l'objet d'un examen médical sur place, si un professionnel de la santé est présent sur les lieux. Les parents/tuteurs de l'athlète doivent être avertis et l'athlète doit être surveillé de près jusqu'à l'arrivée des parents/tuteurs. Si l'athlète manifeste des symptômes de commotion cérébrale constants ou de plus en plus graves, il doit rapidement consulter un médecin ou un infirmier praticien.

Il est très important que l'athlète ne reprenne pas l'intégralité des activités sportives s'il continue de présenter des signes ou des symptômes de commotion cérébrale. Le retour au sport et aux activités physiques doit respecter une approche par étapes.

À la suite d'un diagnostic de commotion cérébrale, l'athlète, les parents/tuteurs, les entraîneurs et les enseignantes doivent respecter la stratégie de retour au sport/à l'école de Taekwondo Canada, et l'athlète doit fournir une lettre d'autorisation médicale à son entraîneur avant de reprendre l'entraînement en conditions réelles ou la compétition.

Combien de temps faudra-t-il à l'athlète pour se rétablir?

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.

En tant qu'arbitre, comment puis-je prévenir les commotions cérébrales?

Les arbitres peuvent :

- Veiller à ce que tous les athlètes portent correctement l'équipement approprié.

- Veiller à ce que tous les athlètes respectent les règles et participent de manière équitable en toute sécurité.
- Faire appliquer les règles du taekwondo en compétition.
- Veiller à ce que les athlètes sachent qu'ils peuvent en parler, ou à un entraîneur, un parent ou un autre adulte en qui ils ont confiance, si l'un d'entre eux présente des symptômes de commotion cérébrale après un impact.

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/>