

GUIDE SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES POUR LES ATHLÈTES

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 votre capacité à penser et à vous souvenir des choses, et peut causer une variété de symptômes.

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

Vous pouvez souffrir d'une commotion même si vous n'avez pas perdu connaissance. Vous pourriez éprouver un ou plusieurs des signes et 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 vous présentez 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 soupçonne que je souffre d'une commotion?

Vous devriez immédiatement arrêter de jouer. En continuant à jouer, votre risque de souffrir de symptômes de commotion plus sévères et plus durables augmente, ainsi que celui de subir d'autres blessures.

Dites à votre entraîneur, au soigneur de l'équipe, à votre parent, à un responsable ou à un autre adulte en qui vous avez confiance que vous avez peur d'avoir subi une commotion cérébrale. Vous ne devriez pas être laissé seul et vous devriez consulter un médecin le plus vite possible le jour même. Vous ne devriez pas conduire.

Si vous perdez connaissance, la personne responsable devrait appeler une ambulance pour vous conduire à l'hôpital sur-le-champ.

Ne retournez pas vos activités sportives le jour même.

Que dois-je faire si je soupçonne qu'un de mes coéquipiers souffre d'une commotion?

Si un autre athlète vous parle de symptômes ou si vous remarquez des signes de commotion cérébrale chez cet athlète, dites-le à un entraîneur, au soigneur de l'équipe, à un parent, un responsable ou une autre personne responsable.

Si un autre athlète est assommé ou présente des symptômes s'apparentant à des signaux d'alarme, il faut appeler une ambulance pour l'emmener immédiatement à l'hôpital.

Après combien de temps vais-je me sentir mieux?

Les signes et symptômes de commotion se résorbent souvent après une à quatre semaines, mais ils peuvent durer plus longtemps. Dans certains cas, la guérison peut prendre plusieurs semaines ou même plusieurs mois. Si vous avez déjà souffert d'une commotion cérébrale, il se peut que la guérison soit plus lente.

Si vos symptômes persistent (c'est-à-dire s'ils durent plus de quatre semaines si vous avez moins de 18 ans, ou plus de deux semaines si vous avez plus de 18 ans), vous devriez consulter un professionnel de la santé spécialisé dans le traitement des commotions cérébrales.

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.

Pendant la période de convalescence après une commotion, vous ne devriez pratiquer aucune activité qui aggrave vos symptômes. Il peut s'agir de limiter les activités telles que l'exercice, l'étude et le temps passé au téléphone ou sur d'autres appareils. Si les activités mentales (ex : la lecture, la concentration, l'utilisation de l'ordinateur) aggravent vos symptômes, vous pourriez devoir vous absenter de l'école ou du travail.

Se remettre d'une commotion est un processus qui exige de la patience. Si vous reprenez vos activités avant d'être prêt, vos symptômes risquent de s'aggraver, et votre guérison pourrait être plus longue.

Quand devrais-je consulter un médecin?

Toute personne qui a une blessure à la tête possible devrait consulter un médecin le plus rapidement possible. Si vous recevez un diagnostic de commotion, votre médecin devrait vous donner un rendez-vous de suivi une à deux semaines plus tard.

Vous devriez retourner consulter votre médecin immédiatement si, après avoir reçu un diagnostic de commotion, vos symptômes s'aggravent :

- vous êtes de plus en plus confus
- votre mal de tête s'aggrave
- vous vomissez plus de deux fois
- vous ne vous réveillez pas
- vous éprouvez de la difficulté à marcher
- vous avez des convulsions
- vous avez un comportement inhabituel

Quand puis-je reprendre l'école?

Vous pourriez éprouver des difficultés à vous concentrer en classe, souffrir de maux de tête plus sévères ou avoir la nausée. Vous devriez rester à la maison si vos symptômes s'aggravent en classe. Une fois que vous vous sentez mieux, vous pouvez essayer de retourner à l'école graduellement (c'est-à-dire une demi-journée à la fois au début), et reprendre les cours à plein temps lorsque vous vous en sentirez capable.

Les élèves qui ont une commotion cérébrale manquent habituellement un à quatre jours d'école. Chaque commotion est unique, il est possible que vous ne progressiez pas au même rythme que les autres.

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

Quand puis-je reprendre mes activités sportives?

Il est très important de ne pas reprendre les activités sportives sans contraintes si vous avez des signes ou des symptômes de commotion. Suivez les étapes requises pour reprendre les activités physiques et sportives en toute sécurité.

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, arrêtez et revenez 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. Vous pouvez commencer par des activités quotidiennes comme vous déplacer dans la maison et effectuer des tâches ménagères simples, comme faire le lit.

Étape 2 : activités aérobiques peu exigeantes telles que la marche ou le vélo stationnaire, pendant 10 à 15 minutes. Aucun entraînement de résistance ni de lever de poids lourds.

Étape 3 : exercices individuels spécifiques à un sport sans contact pendant 20 à 30 minutes (ex : courir). Aucun entraînement de résistance.

Étape 4 : entreprendre des entraînements n'impliquant pas de contact (pas de coup de pied, de combat d'entraînement, etc.). Ajoutez des exercices plus difficiles. Commencez à ajouter l'entraînement contre résistance, si c'est approprié pour vous.

Étape 5 : entraînement avec contact sans restrictions. Ne passez à cette étape qu'après avoir obtenu 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.

Ne reprenez jamais le sport avant 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 contenues dans ce guide ont été développées par Parachute et ont été adaptées par Taekwondo Canada avec leur permission.

