

GUIDE SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES POUR LES PARENTS ET LES FOURNISSEURS DE SOINS

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?

Votre enfant peut souffrir d'une commotion même s'il n'a pas perdu connaissance. Votre enfant pourrait 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 l'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 soupçonne que mon enfant souffre d'une commotion?

Dans tous les cas de soupçon de commotion cérébrale, votre enfant doit arrêter de jouer immédiatement. Le fait de continuer à jouer après une commotion cérébrale augmente le risque de ressentir des symptômes de commotion plus graves et plus durables et de subir diverses autres blessures.

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

Votre enfant ne devrait pas être laissé seul et il devrait consulter un médecin le plus vite possible le jour même.

Si votre enfant perd connaissance, appelez une ambulance pour le conduire à l'hôpital sur-le-champ. Vous ne devez pas déplacer votre enfant et ne devez pas enlever son équipement de protection comme le casque.

Votre enfant ne devrait pas retourner au jeu le même jour.

Combien de temps faudra-t-il à mon enfant pour récupérer?

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

Si les symptômes de votre enfant persistent (c.-à-d., s'ils durent plus de quatre semaines chez les jeunes de moins de 18 ans), il devrait être référé à 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. Un médecin, préférablement avec de l'expérience dans le traitement des commotions cérébrales, devrait être consulté avant d'entreprendre graduellement des Stratégies de retour à l'école et de retour au sport.

Pendant la période de convalescence après une commotion cérébrale, votre enfant ne devrait pratiquer aucune activité qui aggrave ses symptômes. Cela peut impliquer de réduire les activités comme faire du vélo; se quereller avec ses frères, ses soeurs ou ses amis; lire; travailler à l'ordinateur ou jouer à des jeux vidéo.

Se remettre d'une commotion est un processus qui exige de la patience. Si votre enfant reprend les activités avant d'être prêt, ses symptômes risquent de s'aggraver, et sa guérison pourrait être plus longue.

Quand devrais-je amener mon enfant chez le médecin?

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

Votre enfant devrait retourner consulter le médecin immédiatement si, après avoir reçu un diagnostic de commotion, ses symptômes s'aggravent :

- 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

Quand mon enfant pourrait-il retourner à l'école?

Votre enfant pourrait éprouver des difficultés à se concentrer en classe, souffrir de maux de tête plus sévères ou avoir la nausée. Il devrait rester à la maison si ses symptômes s'aggravent en classe. Une fois qu'il se sentirait mieux, il pourrait essayer de retourner à l'école graduellement (c.-à-d., une demi-journée), et reprendre les cours à plein temps lorsqu'il se sent capable.

En moyenne, les étudiants qui souffrent d'une commotion cérébrale manquent entre un et quatre jours d'école. Chaque commotion est unique, il est possible que votre enfant ne progresse pas au même rythme que les autres.

Le retour en classe doit être complété avant de reprendre les activités sportives sans contraintes.

Quand mon enfant pourrait-il retourner au sport?

Il est très important que votre enfant ne reprenne pas ses activités sportives sans contraintes s'il a des signes ou des symptômes de commotion. La reprise des activités sportives et de l'activité physique doit se faire une étape à la fois.

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. Votre enfant peut commencer par 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. Votre enfant ne devrait pas soulever de poids lourds ni faire d'entraînement de résistance (ex : exercices avec le poids du corps, entraînement aux poids).

Étape 3 : exercices individuels spécifiques à un sport sans contact pendant 20 à 30 minutes (ex : courir). Votre enfant peut participer à des activités simples et individuelles. Votre enfant ne devrait pas faire d'entraînement de résistance.

Étape 4 : entreprendre des entraînements n'impliquant pas de contact. Ajoutez des exercices d'entraînement plus difficiles (pas de coup de pied, de combat d'entraînement, etc.).

Obtenir l'autorisation d'un médecin avant de passer aux étapes 5 et 6.

Étape 5 : participez à la pratique avec contact.

Étape 6 : pratique normale du sport.

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

Votre enfant 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/>