

Après une commotion cérébrale :

STRATÉGIE DE RETOUR AU SPORT



Parachute
Série sur les
commotions cérébrales

Après une commotion cérébrale, le retour aux activités, y compris la participation à un sport, est un processus par étapes.

Dans la Stratégie de retour au sport :

- Chaque étape dure au moins 24 heures.
- Il est courant et normal que les symptômes d'une personne s'aggravent légèrement et brièvement* avec l'activité au fur et à mesure qu'elle franchit les étapes du retour au sport. Si les symptômes s'aggravent davantage, l'activité doit être interrompue et une reprise peut être tentée le lendemain à la même étape.
- Si des symptômes reviennent après avoir reçu l'autorisation médicale, une réévaluation par le médecin sera nécessaire.

* L'aggravation des symptômes ne devrait pas durer plus d'une heure.

Étape 1 : Activités de la vie quotidienne et repos relatif à la maison (24 à 48 premières heures)

Pendant les 24 à 48 premières heures suivant la blessure, commencer par les activités quotidiennes telles que se déplacer dans la maison, préparer des repas, faire une marche légère et interagir socialement (p. ex. : parler avec des amis ou des membres de la famille). Réduire au minimum le temps d'écran.

Étape 2 : Exercices aérobiques légers à modérés

2A : Commencer par des exercices aérobiques légers, comme le vélo stationnaire et la marche, à un rythme lent à moyen. Il est possible de recommencer un léger entraînement de résistance qui n'entraîne pas une aggravation plus que légère et brève des symptômes.

2B : Augmenter progressivement l'intensité des activités aérobiques d'effort modéré, comme le vélo stationnaire et la marche rapide. Un effort modéré signifie que l'activité peut entraîner une accélération de la respiration et du rythme cardiaque, mais pas au point de vous empêcher de parler confortablement.

Étape 3 : Activités individuelles propres au sport, sans risque d'impact involontaire à la tête

Intégrer des activités propres au sport telles que la course, le patinage ou les exercices de lancer, qui peuvent être faits de façon individuelle (loin des autres participants) dans un environnement à faible risque. Les activités doivent être supervisées par un entraîneur, un enseignant ou un parent/gardien. Poursuivre la progression à cette étape jusqu'à ce que les symptômes disparaissent, même pendant l'exercice.



Une autorisation médicale est exigée avant de passer à l'étape 4.

Étape 4 : Exercices d'entraînement et activités n'impliquant pas de contact

Augmenter progressivement vers une intensité normale des exercices et intégrer des mouvements plus difficiles, comme des jeux de passes. Participer aux entraînements impliquant plusieurs athlètes (s'il y a lieu) et à des activités sans contact. Il ne doit y avoir aucun impact (p. ex. : éviter les mises en échec, les frappes du ballon à la tête).

Étape 5 : Reprendre les activités non compétitives, les entraînements avec contact sans restriction et les activités d'éducation physique

Progresser vers les activités physiques courantes, à l'exception des compétitions sportives. Retrouver la confiance et restaurer les compétences.

Étape 6 : Retour au sport et activité physique sans restrictions.

Combien de temps ce processus dure-t-il?

Chaque étape dure au minimum 24 heures et peut prendre plus de temps. Puisque chaque commotion cérébrale est unique, les progrès se font à des rythmes différents selon la personne. Chez la plupart des gens, les symptômes s'atténuent en quatre semaines. Si vous avez déjà eu une commotion cérébrale, il se peut que vous mettiez plus de temps à vous rétablir.

Si les symptômes persistent au-delà de quatre semaines, votre médecin devrait envisager de vous orienter vers un professionnel de la santé agréé spécialisé dans le traitement des commotions cérébrales.

Que dois-je faire si mes symptômes réapparaissent ou s'aggravent au cours du processus?

Il est fréquent que vos symptômes s'aggravent **légèrement et brièvement** à mesure que vous reprenez vos activités. Si cela se produit dans l'heure suivant la reprise, ce n'est généralement

pas un souci. Cependant, si vos symptômes s'aggravent au-delà de cette période ou deviennent nettement plus intenses, il est recommandé d'interrompre l'activité et de recommencer à la même étape le lendemain.

Les symptômes ne devraient pas réapparaître après avoir reçu l'autorisation médicale (c.-à-d., pendant les étapes 4, 5 ou 6). Si les symptômes réapparaissent, revenir à l'étape 3 pour qu'ils se résorbent. Avant de passer à l'étape 4, il est nécessaire de procéder à une nouvelle évaluation médicale afin d'obtenir l'autorisation médicale.

Ne jamais reprendre des activités impliquant un risque de contact sans l'autorisation d'un médecin!

Ressources supplémentaires

Balayez le code QR ou visitez parachute.ca/commotion-cerebrale

