

Après une commotion cérébrale :

STRATÉGIE DE RETOUR AU SPORT



Parachute

Série sur les
commotions cérébrales

Une commotion cérébrale est une blessure grave, mais vous pouvez en guérir totalement si votre cerveau a assez de temps pour se reposer et se rétablir.

Le retour aux activités normales, y compris la participation à un sport, est un processus par étapes qui requiert patience, attention et soin.

Dans la Stratégie de retour au sport :

- ▶ 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.
- ▶ En cas d'aggravation de tout symptôme au cours de l'activité, arrêtez et revenez à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.
- ▶ Si des symptômes reviennent après une autorisation médicale, vous devrez être réévalué par votre médecin.

Étape 1 : Activités ne causant pas de symptômes

Après une courte période initiale de repos d'environ 24 à 48 heures, 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, effectuer des tâches ménagères simples et réintroduire graduellement des activités scolaires et professionnelles.

Étape 2 : Activité aérobique peu exigeante

Des exercices légers tels que la marche ou le vélo stationnaire, pendant 10 à 15 minutes. La durée et l'intensité de l'exercice d'aérobie peuvent être graduellement accrues au fil du temps si les symptômes ne s'aggravent pas et qu'aucun autre symptôme n'apparaît au cours de l'exercice ou le lendemain. Aucun entraînement de résistance ni de lever de poids lourds.

Étape 3 : Exercices individuels spécifiques à un sport sans contact

Des activités comme le patin, la course ou le lancer peuvent être entreprises pendant 20 à 30 minutes. Il ne doit y avoir aucun contact corporel ou geste ébranlant comme des arrêts rapides ou frapper une balle de baseball à l'aide d'un bâton. Aucun entraînement de résistance.

Étape 4 : Entreprendre des entraînements n'impliquant pas de contact

Ajouter des exercices d'entraînement plus difficiles comme des jeux de passe. Il ne doit y avoir aucune activité d'impact (éviter les mises en échec, les frappes du ballon à la tête, etc.). Commencer à ajouter un entraînement de résistance progressif.

Étape 5 : Entraînement avec contacts sans restriction après avoir obtenu l'autorisation d'un médecin.



Combien de temps ce processus dure-t-il ?

Chaque étape a une durée minimale de 24 heures, mais peut durer plus longtemps, en fonction des effets des activités sur votre état. Puisque chaque commotion cérébrale est unique, les progrès se font à des rythmes différents selon la personne. Chez la plupart des gens, les symptômes disparaissent au bout de 1 à 4 semaines. Si vous avez déjà souffert d'une commotion cérébrale, il se peut que la guérison soit plus lente la prochaine fois.

Si des symptômes persistent (c.-à-d. ils durent plus de deux semaines chez des adultes ou plus de quatre semaines chez des jeunes), votre médecin devrait envisager de vous recommander à un professionnel de la santé spécialisé dans la gestion des commotions cérébrales.

Comment trouver le bon médecin ?

Lorsqu'il est question de commotions, il est important de voir un médecin qui s'y connaisse en gestion de commotions cérébrales. Il peut s'agir de votre médecin de famille ou d'un spécialiste en médecine sportive. Il se peut que vous ayez besoin d'une référence de votre médecin de famille pour consulter un spécialiste.

Contactez l'Académie canadienne de la médecine du sport et de l'exercice (ACMSE) pour trouver un spécialiste en médecine sportive dans votre région. Visitez le www.casem-acmse.org/fr/ pour en savoir plus. Vous pouvez également orienter votre médecin vers parachute.ca/commotion-cerebrale pour obtenir plus de renseignements.

Quoi faire si mes symptômes reviennent ou s'ils s'aggravent au cours du processus ?

Si des symptômes réapparaissent ou s'aggravent, ou si de nouveaux symptômes apparaissent, revenez à l'étape précédente pendant au moins 24 heures et poursuivez les activités que vous pouvez tolérer.

Si des symptômes reviennent après une autorisation médicale (étapes 5 et 6), vous devrez être réévalué par votre médecin avant de reprendre des activités. N'oubliez pas, les symptômes peuvent réapparaître plus tard dans la journée ou le lendemain, pas nécessairement au cours de l'activité!

Ne reprenez jamais des activités sportives sans autorisation du médecin !

Le retour actif au jeu avant la guérison totale d'une commotion cérébrale vous expose à un risque élevé de souffrir d'une autre commotion cérébrale, avec des symptômes qui peuvent être plus graves et durer plus longtemps.

Ressources Supplémentaires

Disponibles sur parachute.ca/commotion-cerebrale :

- Stratégie de retour à l'école
- Lignes directrices canadiennes sur les commotions cérébrales dans le sport
- Commotion cérébrale : Tests pré-saison