

STRATÉGIE DE REPRISE DES ACTIVITÉS SPORTIVES



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.
- Selon la politique des commotions cérébrales de Hockey Canada, si les symptômes reviennent pendant le processus de retour au jeu, le joueur devrait revenir à l'étape 2 et être réexaminé par un médecin.
- 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 aérobie 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'aérobic 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 du lendemain. Aucun entraînement de résistance ni de levée de poids lourds.



Étape 3 : exercice individuel s'appliquant spécifiquement aux activités sportives, sans contact.

Les activités comme la course ou le patinage peuvent commencer pendant des périodes de 20 à 30 minutes. Il ne devrait pas y avoir de contact avec le corps ou d'autres mouvements brusques, tels que des arrêts à grande vitesse. Pas d'entraînement contre résistance.



Étape 4 : commencez les exercices d'entraînement sans contact

Ajoutez des exercices plus difficiles, comme les exercices de tir et de passe. Il ne devrait pas y avoir d'activités d'impact à ce stade. Dans la mesure du possible, donnez plus d'espace autour des autres joueurs pour éviter les collisions ou les chutes sur la glace. Commencez à ajouter l'entraînement progressif contre résistance, si cela est approprié. Les entraîneurs peuvent identifier les joueurs qui reprennent les activités sportives après une commotion cérébrale en leur faisant porter un dossard « Pas de contact ».



Étape 5 : pratique plein contact

Vous ne devriez pas passer à cette étape avant d'avoir reçu l'autorisation d'un médecin.



Étape 6 : retour au Sport

Pratique normale du sport.

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 connaît 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 les symptômes reviennent, s'aggravent ou si de nouveaux symptômes font leur apparition, la politique des commotions cérébrales de Hockey Canada recommande de revenir à l'étape 2 et d'être réexaminé par un médecin. N'oubliez pas, les symptômes peuvent réapparaître plus tard dans la journée ou le lendemain, pas nécessairement au cours de l'activité ! Si des symptômes reviennent après une autorisation médicale (étapes 5 et 6), vous devrez être réévalué par votre médecin avant de reprendre des activités.

Ne jamais reprendre la pratique avec contact ou le jeu avant d'avoir reçu l'autorisation d'un médecin!