

# STRATÉGIE DE RETOUR AU SPORT



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.
- Il est 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 de la reprise des activités sportives. Si les symptômes s'aggravent davantage, l'activité doit être interrompue et une reprise peut être tentée le lendemain à la même étape.
- Selon le protocole sur les commotions cérébrales de Hockey Canada, si un joueur présente des symptômes d'une commotion après avoir reçu l'autorisation médicale (c.-à-d. durant les étapes 4 à 6), celui-ci doit revenir à l'étape 3 jusqu'à ce que les symptômes aient complètement disparu. Une nouvelle autorisation médicale sera requise avant de passer à l'étape 4.

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



## Étape 1 : activités quotidiennes et repos relatif (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 courte marche et interagir socialement (p. ex., discuter avec des amis ou des membres de la famille). Réduire au minimum le temps passé devant les écrans.



## 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. À cette étape, 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, sans toutefois rendre la parole difficile.



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

Intégrer des activités propres au sport (p. ex., course, patinage, lancer de rondelles) qui peuvent être pratiquées seul (loin des autres participants) dans un environnement à faible risque. Les activités doivent être supervisées par un entraîneur, un soigneur, un enseignant ou un parent/tuteur. Poursuivre la progression à cette étape jusqu'à ce que les symptômes disparaissent, même pendant l'exercice.

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



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

Augmenter progressivement l'intensité des exercices vers un effort normal et intégrer des mouvements plus difficiles, comme des jeux de passes. Participer aux entraînements impliquant plusieurs athlètes et à des activités sans contact. Il ne doit y avoir aucun impact (p. ex., sans mises en échec).



## Étape 5 : reprise des activités non compétitives, des entraînements avec contact sans restriction et des activités d'éducation physique

Progresser vers les activités physiques courantes, à l'exception des matchs de compétition. Travailler à retrouver la confiance et à restaurer les habiletés.



## Étape 6 : retour au sport et à l'activité physique sans restriction

### Combien de temps ce processus dure-t-il?

Chaque étape dure au minimum 24 heures et peut prendre plus de temps. Étant donné que chaque commotion cérébrale est unique, la progression du rétablissement peut différer d'une personne à l'autre. Chez la plupart des gens, les symptômes s'atténuent au bout d'une à quatre semaines. Si vous avez déjà subi 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 spécialisé dans le traitement 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/](http://www.casem-acmse.org/fr/) pour en savoir plus. Vous pouvez également orienter votre médecin vers [parachute.ca/commotion-cerebrale](http://parachute.ca/commotion-cerebrale) pour obtenir plus de renseignements.



### Quoi faire si mes symptômes réapparaissent ou s'aggravent?

Lorsque vous reprenez vos activités, vos symptômes peuvent s'aggraver. Cela est courant et normal tant que l'aggravation reste légère et brève. Le terme « brève » signifie que les symptômes devraient se résorber dans l'heure qui suit. Si les activités aggravent davantage les symptômes, la politique sur les commotions cérébrales de Hockey Canada recommande de cesser les activités et de réessayer le lendemain à la même étape.

Si des symptômes reviennent après avoir reçu une autorisation médicale (étapes 4, 5 ou 6), vous devrez être réévalué par votre médecin avant de reprendre des activités.

Un retour au jeu actif avant le rétablissement complet vous expose à un risque accru de subir une autre commotion, dont les symptômes pourraient être plus graves et durer plus longtemps.

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