Cher Journal :
La fois où j'ai eu une commotion cérébrale

Écrit et édité par: Liav Lugassy, Mrityunjaya Arjun Alapakkam Govindarajan, Raghdah Bollok, and Pavitha Selvarajah

Illustré par: Mrityunjaya Arjun Alapakkam Govindarajan

Traduit par: Liav Lugassy, Mrityunjaya Arjun Alapakkam Govindarajan

Éditeurs Consultatifs:

Christine Beaulieu, BSc pht, D.O.

Meghan Straub, BSc, MSc A. pht

Deborah Friedman, BSc, pht MMgmt

Ce livre a été écrit, édité et illustré par des étudiants de maîtrise en physiothérapie de l'Université McGill, dans le cadre d'un projet du cours sur les stratégies de formation avancée et de gestion (Advanced Education & Management Strategies). En collaboration avec l'Hôpital de Montréal pour enfants, ce projet a été conçu pour servir d'outil d'application des connaissances, afin de sensibiliser l'opinion à l'importance d'une prise en charge adéquate après une commotion, recommandée par les professionnels de la santé. Le contenu basé sur les références de l'Hôpital de Montréal pour enfants a été utilisé avec la permission du département de traumatologie.

Le 16 juillet

Le match de soccer d'aujourd'hui était le plus important à ce jour. Gagner le match d'aujourd'hui était important pour avoir une chance de gagner le championnat de cette année.

Le temps était beau et tout le monde était excité de jouer ce match.

L'entraîneur Drew: Es-tu prêt à gagner celui-ci, Brad ? Nous avons besoin que tu apportes ton meilleur jeu aujourd'hui !

Bradley: Ça c'est certain !

L'entraîneur Drew: Tu vas jouer en avant aujourd'hui avec Johnson.

Bradley: En tant qu'attaquant ?

L'entraîneur Drew: Bien sûr ! L'équipe a vraiment besoin de toi là aujourd'hui !

Le ballon a été botté et je me suis tenu tout juste devant le numéro 10. J'étais concentré, prêt à sauter rapidement pour rattraper le ballon et le mettre dans le filet.

1, 2, 3, ON SAUTE !

Et BAM !! J'ai cogné l'arrière de ma tête directement sur le joueur #10 en sautant vers le ballon...

Ça a fait mal ! Je ne me souviens pas être tombé, mais j'ai entendu des cris de la foule alors que je m'asseyais sur l'herbe. Je ne sais même pas si j'ai touché le ballon, mais je sais qu'il n'a pas fini dans le filet.

Papa: Brad, est-ce que ça va ? Comment tu te sens ?

Bradley: Je ne sais pas ... J'ai mal à la tête et je me sens drôle.

Alors que mon père et l'entraîneur Drew m'ont aidé à me relever, j'ai commencé à avoir le vertige. J'avais encore mal à la tête, et j'avais l'impression d'être sur le point de vomir.

L'entraîneur Drew: Je pense qu'il serait mieux que tu sortes un peu, Brad.

Bradley: Pourquoi ? Je veux continuer à jouer.

Papa: Brad, l'entraîneur Drew a raison. C'était un coup dur. Je ne pense pas que tu devrais continuer à jouer le restant du match.

L'entraîneur Drew: Ne t'inquiète pas, champion. Nous allons gagner celui-ci pour toi !

Mon père a décidé qu'il était préférable de me faire examiner par notre médecin de famille. Il craignait que j'aie subi une « commotion cérébrale ». Après tout, je ne me sentais pas vraiment comme moi-même après que je me suis cogné la tête. J'avais mal au coeur. J'avais mal à la tête plus que jamais, et la lumière du soleil qui passait par les fenêtres me faisait mal aux yeux. Quelque chose n'allait pas.

La Dre Nelson était très gentille et m'a posé toutes sortes de questions sur le soccer. Elle m'a aussi posé des questions sur le match d'aujourd'hui et sur ce que je ressentais.

Dre Nelson: Que s'est-il passé exactement lorsque tu as sauté pour frapper le ballon ?

Bradley: Je ne me souviens pas de grand-chose, mais mon père m'a dit que j'avais raté le ballon et que j'avais frappé l'arrière de ma tête contre le front d'un autre joueur.

Dre Nelson: Comment t'es-tu senti juste après que ça s'est produit ?

Bradley: J'avais mal à la tête et j'avais l'impression que tout tournait autour de moi. Papa et l'entraîneur Drew m'ont aidé à me relever, mais cela m'a juste donné envie de vomir.

Dre Nelson: Et comment te sens-tu maintenant ?

Bradley: J'ai encore mal à la tête, et j'ai mal aux yeux quand il y a beaucoup de lumière dans la pièce.

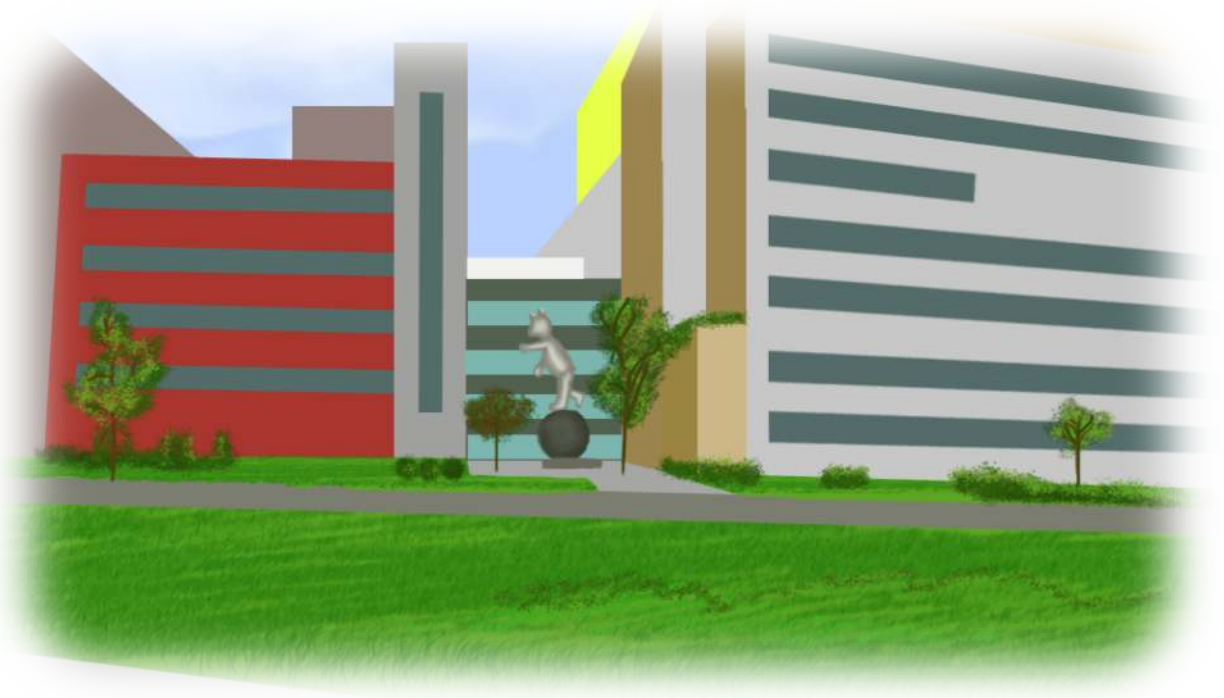
Dre Nelson: Je vois. On dirait que tu as eu une commotion cérébrale. Cela signifie que tu as frappé ta tête d'une façon assez forte pour que ton cerveau soit bouleversé.

Bradley: Oh non ! Est-ce que ça va disparaître un jour ?

Dre Nelson: Bien sûr ! Les symptômes que tu ressens devraient disparaître graduellement. Mais pour les prochains jours, tu devras laisser ton cerveau bien se reposer. Cela signifie : pas de télévision, de jeux vidéo, d'ordinateurs, ou d'activités trop bruyantes. Tu devras également être vu à la clinique des commotions cérébrales de l'Hôpital de Montréal pour enfants, avant de déterminer comment progresser à partir d'ici.

Le 24 juillet

Cela fait environ une semaine maintenant que j'ai eu ma commotion cérébrale. Mes maux de tête sont devenus moins douloureux et je ne me sens plus aussi malade. La Dre Nelson a dit que je devrais aller à la clinique des commotions cérébrales à l'hôpital avant de retourner sur le terrain, donc, aujourd'hui, c'est ce que j'ai fait.

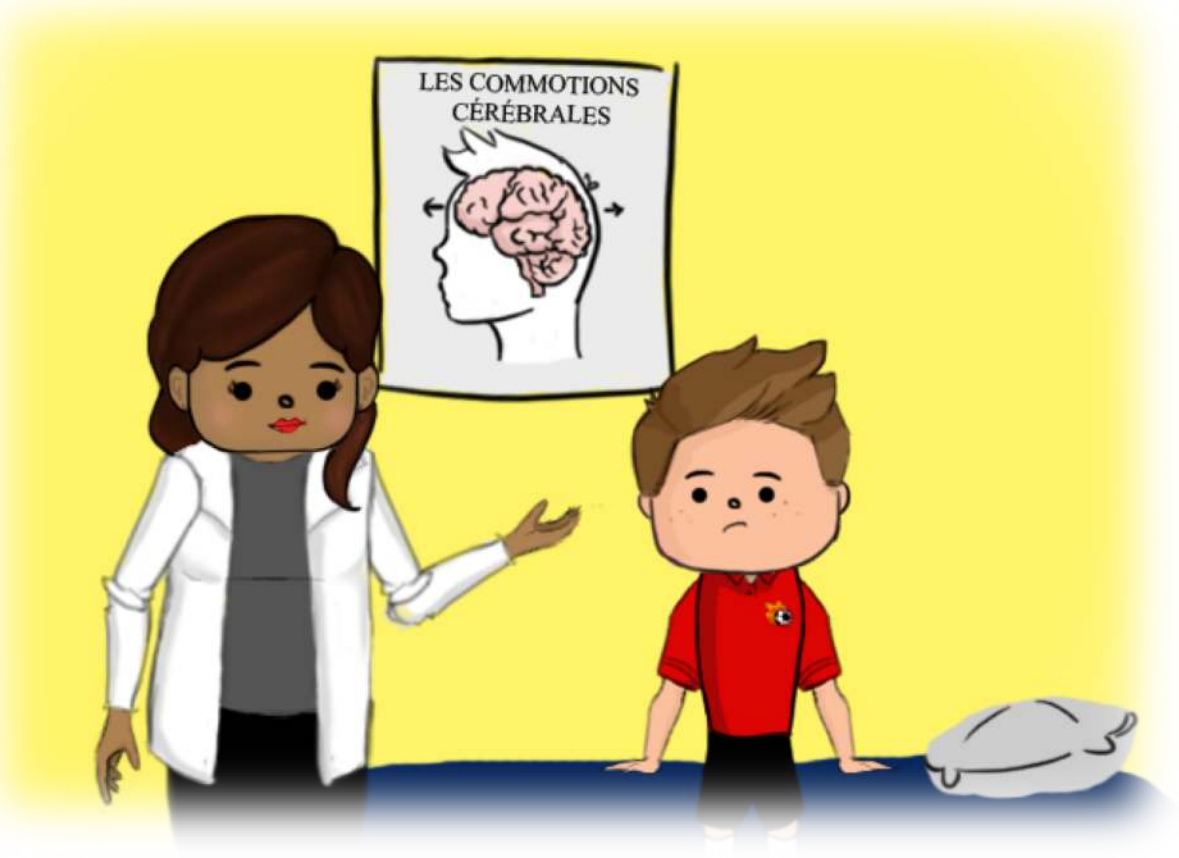


J'ai été examiné à l'hôpital par la coordonnatrice de traumatologie qui m'a posé beaucoup de questions. Elle a dit que je pourrais voir un physiothérapeute dans une semaine.

Le 31 juillet

Janice (Physiothérapeute): Bonjour jeune homme, je m'appelle Janice et je serai ta physiothérapeute. J'ai entendu dire que tu as eu une commotion cérébrale il y a deux semaines. Comment est-ce arrivé ?

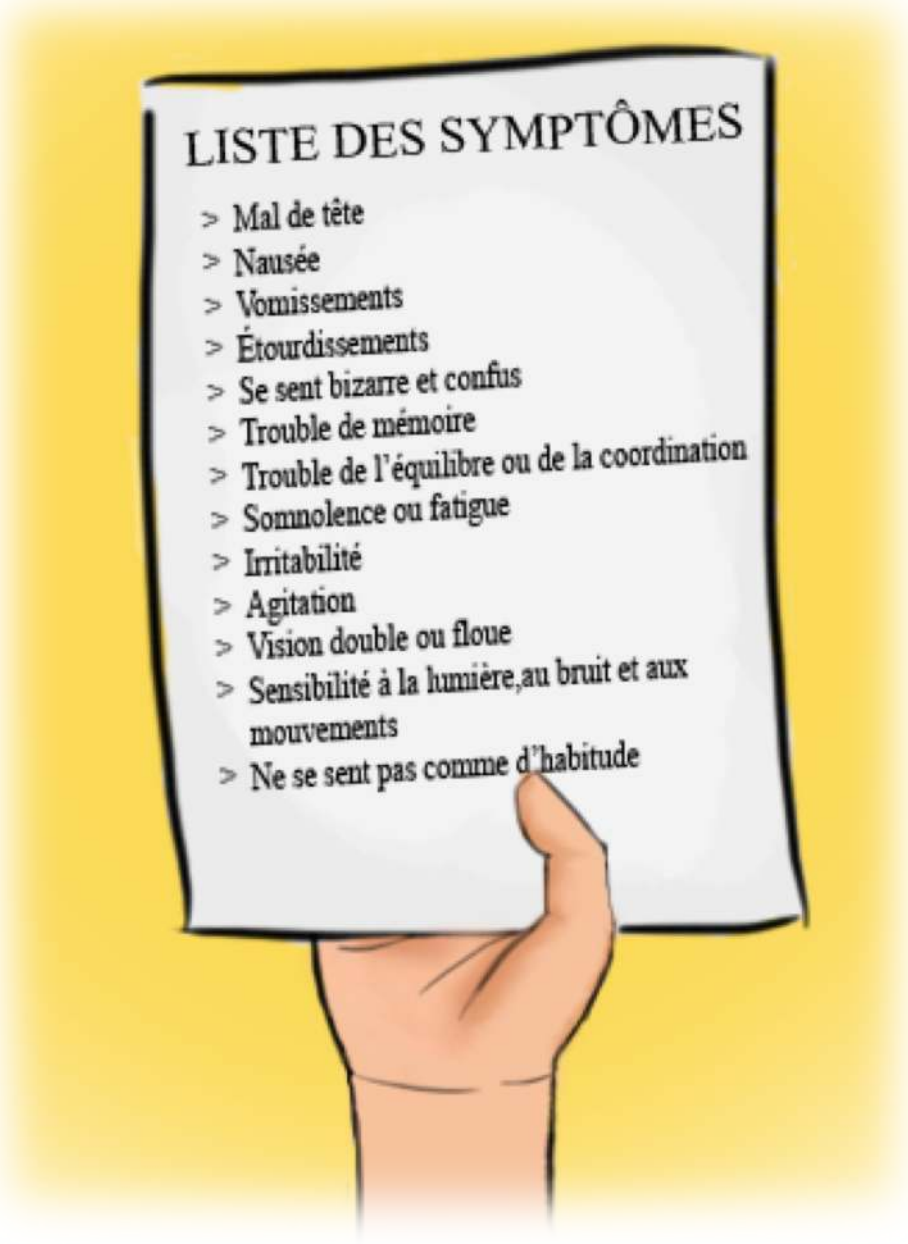
Bradley: Salut Janice ! bien... Je jouais au soccer et, quand le ballon était en l'air, j'ai sauté pour le frapper avec ma tête, mais j'ai frappé la tête de quelqu'un d'autre à la place.



Janice: Ce n'est pas amusant ! Je suis désolée d'entendre ça, Bradley. Comment te sens-tu ces derniers jours ?

Bradley: Je me sens de mieux en mieux !

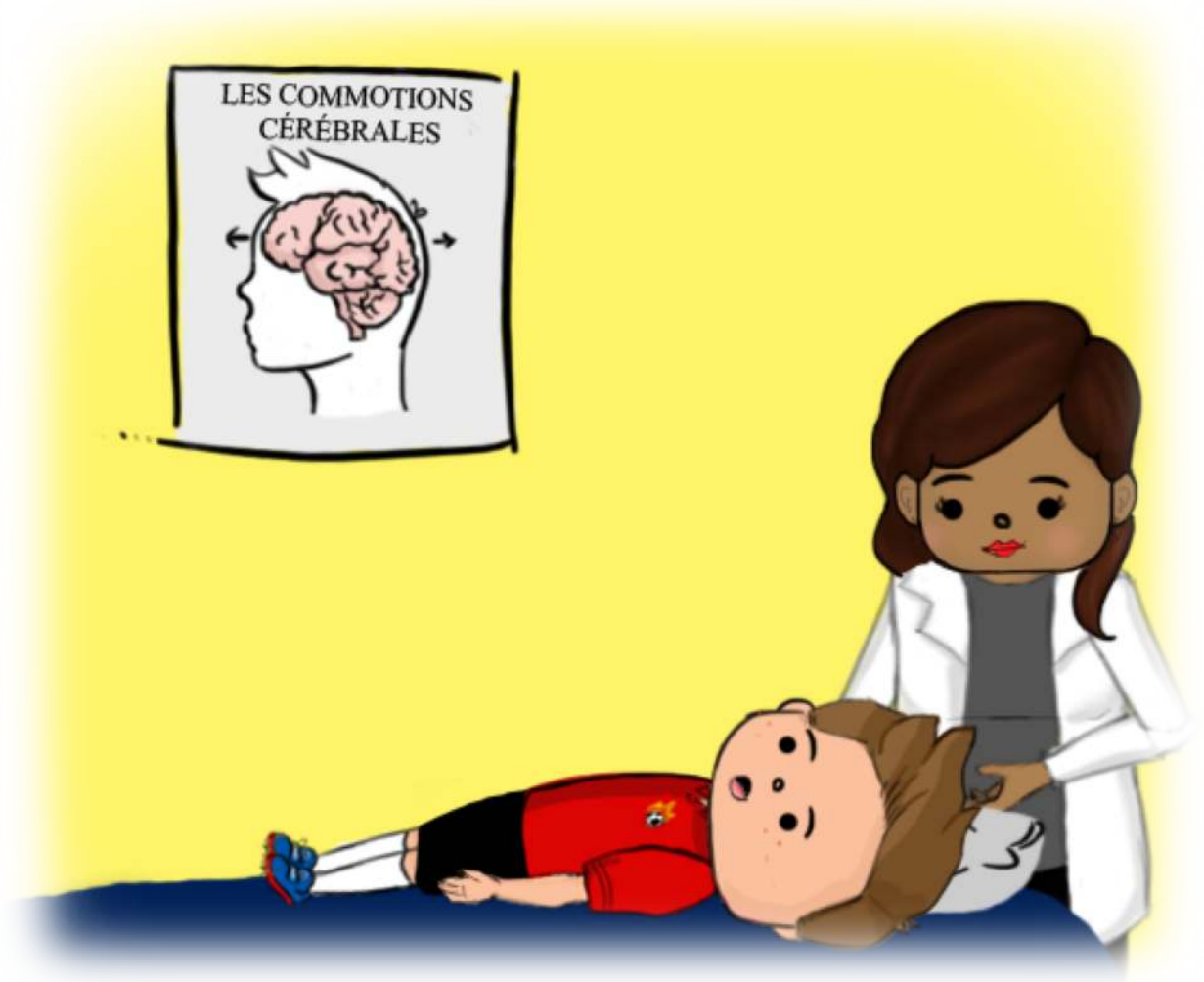
Janice: C'est génial ! Comment te sens-tu maintenant ? As-tu l'un des symptômes suivants en ce moment ?



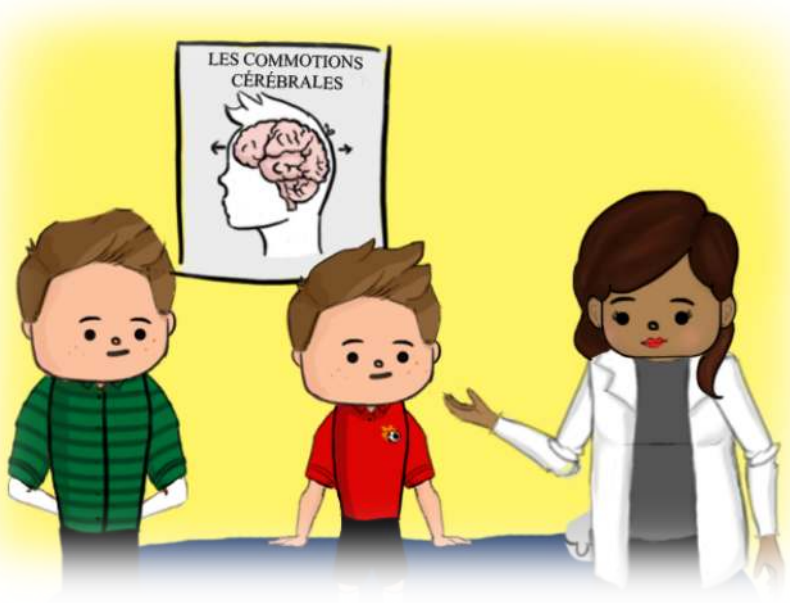
Bradley: Non, je n'ai pas de symptômes en ce moment.

Janice: C'est super, Bradley. Maintenant, nous allons commencer par une évaluation complète. Je vais regarder comment ton cou, tes bras et tes jambes bougent, et combien ils sont forts. Ensuite, je vais tester ta coordination, ton équilibre, tes réflexes et plus encore. Enfin, nous verrons comment tu as performé et nous discuterons de ce que nous avons à travailler, avant que tu sois prêt à retourner sur le terrain !

La physiothérapeute était très gentille et semblait tout savoir, mais il semblait que cela allait prendre un certain temps.



Janice: Tu te débrouilles très bien jusqu'à présent ! Tu as passé par l'ensemble de l'évaluation sans avoir de symptômes. Maintenant, nous allons voir comment ton cerveau réagit à une marche rapide. Je suis sûre que tu fais souvent cet exercice avec ton équipe de soccer.



Janice: Comment te sens-tu ?

Bradley: Je me sens bien !

Janice: Super ! Nous allons devoir prendre les choses lentement à partir d'ici si nous voulons que tu ailles mieux aussi vite que possible. Nous allons commencer le protocole de retour aux sports. Il comporte 6 étapes.

Bradley: Tu as entendu ça, papa ? Je pourrais peut-être rejouer !

Janice: En effet ! Mais, il faut que tu saches que tout le monde guérit à des vitesses différentes, donc je vais avoir besoin de te revoir une fois que tu auras terminé l'étape 4 du protocole. Ensuite, nous pourrons passer aux deux dernières étapes avant de retourner jouer au soccer.

ÉTAPE 1	Exercices légers de conditionnement général (**Aucun Contact** (**AC**))	**50% Effort**
ÉTAPE 2	Conditionnement général et habiletés spécifiques au soccer (**AC**; **individuellement**)	**50-60% Effort**
ÉTAPE 3	Conditionnement général et habiletés spécifiques au soccer (**AC**; **avec un coéquipier**)	**75% Effort**
ÉTAPE 4	Conditionnement général, habiletés spécifiques au soccer et pratiques en équipe (**AC**)	**75-90% Effort**
ÉTAPE 5	Pratique d'équipe complète avec contacts physiques (**Contact; mêlées permis**)	**90-100% Effort**
ÉTAPE 6	Retour complet aux activités/compétitions	**100% Effort**

Le 1er août

Papa: Brad, regardons ensemble en détail le protocole que tu dois suivre !

Bradley: Ça marche, papa.

Papa: Aujourd'hui, c'est l'étape 1. Tu devras faire de la course légère pendant 15-20 minutes. Es-tu prêt ?

Bradley: Oui, je suis prêt !

Papa: Super ! N'oublie pas de t'étirer d'abord !

Après avoir terminé la première étape du protocole, j'ai fait une étape de plus chaque jour, et tout s'est très bien passé !

Le 14 août

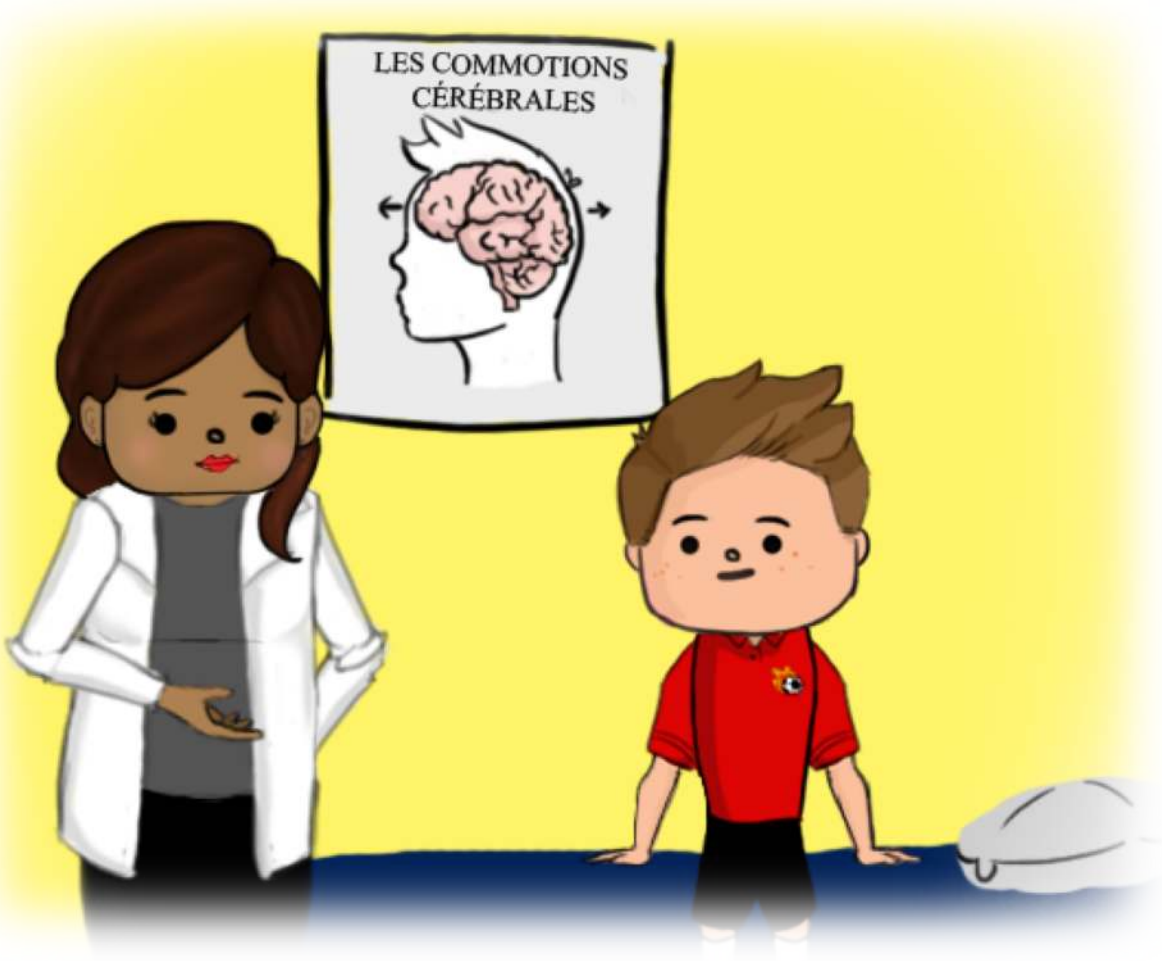
Bradley: Bonjour, Janice !

Janice: Salut, Brad ! Comment te sens-tu aujourd'hui ?

Bradley: Je me sens très bien ! J'ai fait les 4 premières étapes du protocole depuis que je t'ai vu pour la dernière fois sans ressentir de symptômes.

Janice: C'est incroyable ! Il me semble que tu es enfin prêt pour les étapes 5 et 6. Après cela, tu seras prêt à retourner au jeu !

Bradley: Je le pense aussi !



Le 18 août

L'entraîneur Drew: Bienvenue, Brad ! Comment tu te sens ?

Bradley: Je me sens beaucoup mieux ! J'ai vu une physiothérapeute et elle m'a dit que je suis prêt à rejouer au soccer.

L'entraîneur Drew: C'est une excellente nouvelle. C'est le moment de briller ! Amuse-toi et joue en toute sécurité.

Le match final a commencé et la foule applaudissait. La journée était plus ensoleillée que jamais et l'air sentait comme l'herbe fraîchement coupée. Les deux équipes ont fait de leur mieux, mais j'étais très heureux de marquer le but gagnant et de faire gagner mon équipe cette année. Le travail acharné et la détermination ont certainement porté leurs fruits !

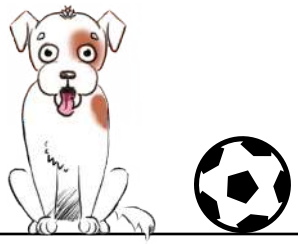
La fin

C'est le temps de jouer

Salut!
Mon nom est Charlie. Je suis le meilleur ami de Bradley et on me dit souvent que je suis le meilleur des chiens !
Veux-tu jouer avec moi ?

ACTIVITÉ I : Combler les trous

Utilise ce que tu as retenu de l'histoire pour répondre à quelques-unes des activités suivantes !



Utilise les mots dans la boite ci-dessous pour combler les trous :

Hôpital	**Coup**	**Tête**	**Cerveau**
Médecin	**Symptômes**	**Physiothérapeute**	

- Une commotion cérébrale est un _____ à la _____ qui bouleverse le _____.
- Si j'ai une commotion cérébrale, je dois aller à l'_____.
- Je devrais voir un _____ en premier. Il ou elle peut m'aider à identifier ce que j'ai dépendamment de mes _____.
- Un médecin peut aussi me référer à un _____ qui est une personne qui pourra m'aider à retourner au sport après une commotion cérébrale.

ACTIVITÉ II : Trouve les symptômes

Essaie de trouver les symptômes de commotion cérébrale dans le casse-tête ci-dessous !

F	B	F	O	P	G	J	G
A	Q	U	E	D	N	Y	H
T	T	C	H	G	O	H	F
I	V	O	U	I	Y	G	B
G	K	N	A	U	S	É	E
U	S	F	R	I	L	Y	S
E	L	U	J	A	M	P	H
O	T	S	Q	I	V	P	X

FATIGUE	CONFUS	NAUSÉE

ACTIVITÉ III : OUI ou NON

Essayons un autre !

Encercle 👍 pour les activités que tu aurais le droit de faire tout de suite après une commotion cérébrale.

Encercle 👎 pour les activités que tu n'aurais le droit de faire tout de suite après une commotion cérébrale.

1. Je dois me reposer 👍 👎
2. Je peux écouter la télévision autant que je le veux 👍 👎
3. J'ai le droit de jouer aux jeux vidéo 👍 👎
4. Je n'ai pas le droit d'utiliser l'ordinateur 👍 👎
5. Je ne devrais pas être dans des environnements bruyants 👍 👎
6. Je peux retourner jouer au soccer le lendemain 👍 👎

ACTIVITÉ IV : Jumeler le rôle avec la profession

Maintenant, pour notre dernier jeu, jumelle chaque phrase décrivant le rôle avec la bonne photo du professionnel impliqué.

RÔLES:

1. Elle a dit à Bradley qu'il pouvait commencer lentement à faire de l'exercice pour pouvoir jouer au soccer. Qui est-elle ?
2. Elle était la première à voir Bradley pour lui annoncer qu'il avait eu une commotion cérébrale. Qui est-elle ?

PROFESSIONELS:

A. Le médecin

B. La physiothérapeute

RÉPONSES À L'ACTIVITÉ I : Combler les trous

As-tu eu toutes les bonnes réponses ? Jetons un coup d'œil. Compare tes réponses aux bonnes réponses ci-dessous.

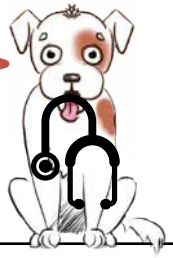
Utilise les mots dans la boite ci-dessous pour combler les trous :

Hôpital	**Coup**	**Tête**	**Cerveau**
Médecin	**Symptômes**	**Physiothérapeute**	

- Une commotion cérébrale est un coup à la tête qui bouleverse le cerveau.
- Si j'ai une commotion cérébrale, je dois aller à l'hôpital.
- Je devrais voir un médecin en premier. Il ou elle peut m'aider à identifier ce que j'ai dépendamment de mes symptômes.
- Un médecin peut aussi me référer à un physiothérapeute qui est une personne qui pourra m'aider à retourner au sport après une commotion cérébrale.

RÉPONSES À L'ACTIVITÉ II: Trouve les symptômes

As-tu trouvé tous les mots ? Vérifie les réponses dans le casse-tête pour le savoir !



F	B	F	O	P	G	J	G
A	Q	U	E	D	N	Y	H
T	T	C	H	G	O	H	F
I	V	O	U	I	Y	G	B
G	K	N	A	U	S	É	E
U	S	F	R	I	L	Y	S
E	L	U	J	A	M	P	H
O	T	S	Q	I	V	P	X

FATIGUE	CONFUS	NAUSÉE

RÉPONSES À L'ACTIVITÉ III: OUI ou NON

1. Je dois me reposer
2. Je peux écouter la télévision autant que je le veux
3. J'ai le droit de jouer aux jeux vidéo
4. Je n'ai pas le droit d'utiliser l'ordinateur
5. Je ne devrais pas être dans des environnements bruyants
6. Je peux retourner jouer au soccer le lendemain

RÉPONSES À L'ACTIVITÉ IV: Jumeler le rôle avec la profession

RÔLES:

1. Elle a dit à Bradley qu'il pouvait commencer lentement à faire de l'exercice pour pouvoir jouer au soccer. Qui est-elle ?
2. Elle était la première à voir Bradley pour lui annoncer qu'il avait eu une commotion cérébrale. Qui est-elle ?

PROFESSIONELS:

A. The doctor

B. Physiotherapist

Contenu basé sur les ressources du Centre de traumatologie de l'Hôpital de Montréal pour enfants :

Site web principal:
https://www.hopitalpourenfants.com

Clinique de commotion cérébrale:
https://www.hopitalpourenfants.com/services-et-personnel/services/service-les-commotions-cerebrales

KIT pour les commotions cérébrales (3e édition):
https://www.hopitalpourenfants.com/sites/default/files/PDFs/Trauma/16023-f_concussion_kit-brochure_-spread_web.pdf

Retour au soccer après une commotion cérébrale:
https://www.hopitalpourenfants.com/sites/default/files/PDFs/Trauma/ConcussionKitInfo/16023-f_concussion_kit-sport_card_-_soccer_web.pdf

Pour référer un patient à la clinique de commotion cérébrale,
Veuillez appeler : 514-412-4400 x23310.
Veuillez noter, une demande de consultation par un médecin est requise.