Extrait du

KiT POUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Comprendre et prendre en charge les commotions cérébrales chez les jeunes

Hôpital de Montréal pour enfants
Centre universitaire de santé McGill

Montreal Children's Hospital
McGill University Health Centre

TRAUMATOLOGIE TRAUMA

23

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale

- Une commotion cérébrale est un type de traumatisme au cerveau
- Une commotion cérébrale est aussi appelée traumatisme craniocérébral léger (TCCL)

CAUSES FRÉQUENTES D'UNE COMMOTION

FAITS | Une commotion cérébrale…

- Peut être causée par un coup à la tête, au visage, au cou ou au corps, ou par des forces d'accélération/décélération.
- N'apparaît habituellement pas à l'imagerie médicale courante : des symptômes peuvent donc être présents même si le CT scan ou le rayon-X sont normaux.
- Est la forme la plus fréquente de traumatisme cérébral subi par les athlètes, les enfants et les adolescents.
- Peut être associée à une perte de connaissance.
- Peut affecter l'équilibre, le temps de réaction, la manière de penser et la mémoire.
- Peut se manifester par une gamme de symptômes qui peuvent apparaître immédiatement, des heures plus tard ou dans les jours qui suivent.
- Implique que l'enfant ou l'adolescent devrait consulter un médecin afin qu'il confirme le diagnostic.

Reconnaître une commotion

› On doit soupçonner une commotion cérébrale est présent après une blessure :

SYMPTÔMES RAPPORTÉS PAR L'ENFANT OU L'ADOLESCENT

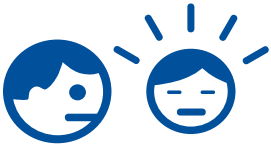
- Mal de tête.
- Nausée.
- Vomissements.
- Étourdissements.
- Se sent bizarre et confus.
- Trouble de mémoire.
- Trouble de l'équilibre ou de la coordination.
- Somnolence ou fatigue.
- Irritabilité.
- Agitation.
- Vision double ou floue.
- Sensibilité à la lumière, au bruit et aux mouvements.
- Ne se sent pas comme d'habitude.

SIGNES OBSERVÉS PAR AUTRUI

- Confus/désorienté, ne peut indiquer : l'heure, le lieu, l'activité.
- Ne peut se rappeler ce qui est arrivé avant, pendant ou après la blessure.
- Une brève perte de connaissance (assommé).
- Facilement distrait, difficulté à se concentrer, attention diminuée.
- Ne joue pas aussi bien qu'à l'habitude. Comportement au jeu inapproprié.
- Manque de coordination.
- Lenteur à répondre aux questions ou à suivre les directives.
- Émotions bizarres ou inappropriées (i.e. rire, pleurer, se fâcher facilement).
- Regard vide.

cérébrale

si l'un des signes ou symptômes suivants



SI VOUS SOUPÇONNEZ UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

- Retirez l'enfant ou l'adolescent de l'activité et consultez un médecin immédiatement.
- Assurez-vous que ses parents ou ceux qui s'occupent de lui soient informés de la blessure.
- Ne le laissez pas seul. La surveillance d'un adulte est essentielle.
- Ne lui permettez pas de retourner à l'activité, la partie ou l'entraînement. En cas de doute, s'abstenir !

Si l'enfant ou l'adolescent présente l'un des symptômes suivants dans les 24-48 heures après la blessure, même après avoir consulté un médecin, il doit se rendre immédiatement à l'urgence d'un hôpital :

- **Perte ou détérioration de l'état de conscience.**
- **Aggravation du mal de tête, en particulier s'il est localisé.**
- **Vomissements persistants.**
- **Changements de comportement (irritabilité persistante chez les jeunes enfants ; augmentation de l'agitation chez les adolescents).**
- **Somnolence excessive (difficulté à le réveiller).**
- **Difficultés à voir, entendre, parler ou marcher.**
- **Convulsions.**
- **Confusion ou désorientation (ne reconnaît pas les gens ou les lieux).**

À quoi s'attendre après une commotion cérébrale

› Habituellement, les signes et les symptômes causés par une commotion cérébrale diminuent graduellement au cours des 2 à 4 semaines suivant la blessure, mais dans certains cas, ils peuvent durer plus longtemps.

Il est très important de **modifier et de gérer les activités physiques, cognitives et académiques jusqu'à ce que l'enfant ou l'adolescent ne présente aucun symptôme**. Ceci permettra de réduire les risques de développer des symptômes persistants.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES POUR LA GESTION DES ACTIVITÉS PENDANT LA PÉRIODE DE RÉCUPÉRATION

- N'allez pas à l'école les 2 premiers jours après la commotion cérébrale. À partir de la troisième journée, allez à l'école pendant une ou deux demi-journées. Progressez jusqu'à des journées complètes en fonction de votre tolérance. Informez le service de garde, l'école, les enseignants et les entraîneurs à propos de la commotion cérébrale et des restrictions en place.
- Pas d'éducation physique ni de sports ou d'autre activité vigoureuse. L'élève ne devrait pas être dans la salle où ces activités sont tenues.
- N'assistez pas aux pratiques sportives ou aux matchs.
- Pas de leçons ou cours de musique, de théâtre ou de danse.
- Pas d'ordinateur ni de jeu vidéo, de texto, de télévision ou de pratique d'un instrument de musique pendant les 2 premiers jours car ces activités peuvent provoquer des maux de tête.
- Des promenades récréatives de 10 à 20 minutes sont permises.
- Favorisez le repos et les pauses.

RECOMMANDATIONS ADDITIONNELLES POUR LES ADOLESCENTS

- Pas de *party* ni de cinéma car le bruit fort et la lumière intense peuvent provoquer des maux de tête.
- Évitez de conduire jusqu'à ce que les symptômes aient disparu.
- Pas de boissons stimulantes, d'alcool, ni de drogues, sous aucun prétexte.

S'il n'y a pas d'amélioration après 10 jours à la suite d'une commotion cérébrale, il est recommandé de consulter : Programme traumatisme craniocérébral léger (TCCL)/Clinique des commotions cérébrales au 514-412-4400 poste 23310.

Le retour aux activités physiques et aux sports après une commotion cérébrale

› Si vous avez subi une commotion cérébrale, il est recommandé de suivre ces étapes avant de reprendre complètement les activités physiques et le sport.

- Vous devez avoir complété la période recommandée de restriction d'activités.
- **Vous ne devriez avoir aucun symptôme depuis quelques jours, ou avoir été conseillé par un médecin ou un spécialiste des commotions cérébrales avant de débuter les étapes suivantes.**
- Une autorisation écrite peut être exigée avant le retour complet aux activités/compétitions.
- Il devrait s'écouler environ 24 heures ou plus entre chaque étape. Si les symptômes réapparaissent à n'importe quel moment, cessez l'entraînement. Reposez-vous jusqu'à ce que les symptômes aient disparu pendant 24 heures. Ensuite, reprenez à l'étape précédente. Si les symptômes ne disparaissent pas ou s'aggravent, consultez un médecin ou un spécialiste en commotion cérébrale.

PLAN DE RETOUR AUX ACTIVITÉS ET AUX SPORTS

ÉTAPE 1 EXERCICES LÉGERS DE CONDITIONNEMENT GÉNÉRAL

EFFORT
50 %

- AUCUN CONTACT.
- Commencez par 5-10 minutes d'échauffement (étirements/flexibilité).
- Enchaînez avec un entraînement cardio de 15-20 minutes pouvant comporter : vélo stationnaire, exerciseur elliptique, tapis roulant, marche rapide, jogging léger, aviron ou natation.

ÉTAPE 2 CONDITIONNEMENT GÉNÉRAL ET HABILETÉS SPÉCIFIQUES AU SPORT EFFECTUÉES INDIVIDUELLEMENT

EFFORT
50 % – 60%

- AUCUN CONTACT.
- Commencez par 5-10 minutes d'échauffement (étirements/flexibilité).
- Augmentez l'intensité et la durée de l'entraînement cardio à 20-30 minutes.
- Commencez les exercices d'habiletés spécifiques au sport, mais sans pirouettes, plongeons ou sauts.

ÉTAPE 3 CONDITIONNEMENT GÉNÉRAL ET HABILETÉS SPÉCIFIQUES EFFECTUÉES AVEC UN COÉQUIPIER

EFFORT
75 %

- AUCUN CONTACT.
- Augmentez la durée de l'entraînement à 60 minutes. Commencez l'entraînement en résistance en incluant des exercices pour renforcer le cou et le tronc.
- Continuez à pratiquer en solo les exercices d'habileté spécifiques au sport.
- Commencez les exercices avec un coéquipier : lancers, coups de pieds et passes.
- Commencez les pirouettes, les plongeons et les sauts de niveau débutant.

PHYSIQUES

ÉTAPE 4 CONDITIONNEMENT, HABILETÉS SPÉCIFIQUES, PRATIQUES EN ÉQUIPE

75-90% EFFORT

- AUCUN CONTACT. AUCUNE MÊLÉE.
- Reprenez les mêmes durées de pratiques, d'entraînements et de pratiques en équipe qu'avant la blessure.
- Augmentez l'entraînement en résistance et l'intensité des exercices d'habileté spécifiques au sport, tel que requis.
- Rehaussez graduellement le niveau des pirouettes, des plongeons et des sauts.

Passez à l'étape 5 seulement si un retour complet aux activités cognitives et académiques a été effectué sans mesures d'adaptation.

ÉTAPE 5 PRATIQUE COMPLÈTE AVEC CONTACTS PHYSIQUES

EFFORT 90-100 %

- CONTACTS ET MÊLÉES PERMIS.
- Effectuez une pratique complète. Si vous arrivez à la fin de l'entraînement sans avoir éprouvé de symptômes, discutez avec l'entraîneur de votre retour au jeu.

Avant d'entreprendre l'étape suivante, il faut que :

- Les entraîneurs s'assurent que l'athlète est revenu à son niveau de jeu antérieur à la blessure.
- L'enfant ou l'adolescent ait confiance en ses moyens de retour au jeu.

ÉTAPE 6 RETOUR COMPLET AUX ACTIVITÉS/ COMPÉTITIONS

EFFORT 100 %

CONSEILS DE PRÉVENTION

- **Portez l'équipement protecteur adapté et normalisé pour le sport/activité et assurez-vous qu'il est bien ajusté.**
- **Inspectez le casque protecteur régulièrement et remplacez-le selon les recommandations du manufacturier.**
- **Vérifiez les autres pièces d'équipement de protection (par exemple le protège-dents).**
- **Le port du casque diminue la gravité des blessures au cerveau.**
- **Il est primordial d'être bien préparé physiquement, bien entraîné et de connaître les bonnes techniques de jeu.**
- **Ne participez qu'à des activités appropriées à votre âge et à votre niveau d'habiletés.**
- **Il est essentiel de faire preuve de fair-play : travaillez en équipe, démontrez un bon esprit d'équipe, respectez les règles du jeu et encouragez la tolérance zéro à l'égard de la violence.**
- **Tenez compte des facteurs environnementaux tels que la condition des surfaces de jeu, de la glace ou de toute autre installation sportive.**

andycollinsforkids.ca

Nous remercions
Andy Collins pour les enfants
pour son généreux parrainage
de cette publication.

Pour plus d'information sur les commotions cérébrales :
hopitalpourenfants.com/les-commotions-cerebrales