

CARTE DE POCHE POUR COMMOTIONS CÉRÉBRALES



L'Hôpital de Montréal pour enfants
The Montreal Children's Hospital

Centre universitaire de santé McGill
McGill University Health Centre

Une commotion cérébrale est une atteinte cérébrale résultant d'un coup direct ou indirect à la tête ou au corps (ex. mise en échec). Une commotion peut affecter l'équilibre et la vitesse de réaction de l'athlète, de même que sa mémoire et sa pensée. Elle peut résulter en une variété de symptômes qui peuvent apparaître immédiatement, quelques heures plus tard ou même le lendemain.

Dépistage d'une commotion cérébrale

A. Signes et symptômes caractéristiques (on doit soupçonner une commotion en présence de n'importe lequel des signes ou symptômes suivants)

Observations	Plaintes de l'athlète
<ul style="list-style-type: none"> • Confusion: ne pas se rappeler de l'heure, de la date, de l'endroit, de la période de jeu, de l'équipe adverse ou du pointage; • Ne pas se rappeler de ce qui s'est passé juste avant ou après la blessure; • Perte de conscience. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mal de tête; • Étourdissements; • Se sentir sonné, dans le brouillard; • Voir des étoiles, 36 chandelles; • Bourdonnements dans les oreilles; • Se sentir endormi; • Perte de vision; • Vision double ou floue; • Nausées, maux de ventre.
Autres problèmes	
<ul style="list-style-type: none"> • Facilement distrait; • Manque de concentration; • Vomissements; • Empâtement de la parole; • Ne pas jouer aussi bien. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lent à répondre aux questions, ou à exécuter les consignes; • Émotions étranges ou inappropriées (pleurer, rire, se fâcher facilement); • Manque de coordination ou d'équilibre; • Regard vide, yeux vitreux.

B. Mémoire:

- 1) Comment as-tu été blessé?
- 2) Où jouons-nous?
- 3) À quelle demie sommes-nous?
- 4) Quelle équipe a marqué le dernier but?
- 5) Contre qui avons-nous joué la dernière partie?
- 6) Avons-nous gagné la dernière partie?

*Adapté du SCAT et de la SCP

C. Fonctions cognitives:

- 1) Mémoire immédiate, ex.: chat, crayon, maison, soleil, couleur
- 2) mois à l'envers, (débuter par le mois présent). Ex.: juin – mai – avr – mar – fév – jan – déc – nov – oct – sep – août – juil
- 3) Nombres à rebours:

5-2-8	3-9-1
6-2-9-4	4-3-7-1
- 4) Redemander les 5 mots de l'item 1

On devrait soupçonner une commotion cérébrale en cas d'échec de n'importe lequel de ces items.

Quoi faire: Si vous soupçonnez qu'un de vos joueurs a subi une commotion:

- Retirez le joueur du jeu ou de la pratique et obtenez une évaluation médicale le plus rapidement possible la même journée. Le joueur ne doit pas être laissé seul et doit être observé de près par des adultes compétents. Informez les parents.
- L'athlète ne doit absolument pas retourner au jeu ou à la pratique à la suite d'une commotion cérébrale. Les symptômes peuvent s'aggraver plus tard dans la journée ou même le lendemain. Dans le doute, s'abstenir.
- Appelez l'ambulance (911) pour un transport de l'athlète vers l'hôpital s'il y a perte de conscience, (présumez une lésion cervicale, ne pas le bouger), des difficultés respiratoires, des engourdissements ou faiblesses aux membres ou ont des convulsions.

Les problèmes peuvent survenir au cours des 24-48 premières heures. Si les athlètes présentent n'importe lequel de ces symptômes, même après une consultation médicale, ils doivent se rendre immédiatement à l'urgence de l'hôpital :

- Maux de tête qui s'aggravent;
- Vomissements persistants;
- Irritabilité qui persiste;
- Endormissement excessif;
- Difficultés à voir, entendre, parler ou marcher;
- Convulsions;
- Confusion persistante (ne peut reconnaître les gens ou les endroits).

Les joueurs doivent s'attendre à se reposer tant au niveau physique que cognitif. Des périodes spécifiques de repos peuvent être prescrites par le médecin.

Donnez les recommandations et les restrictions d'activités au joueur de même qu'à ses parents.

Retour au jeu: Lorsque l'athlète n'a plus de symptômes au repos depuis au moins une semaine, il pourra retourner au jeu de manière graduelle pendant une période de plusieurs jours.

Suivez les recommandations pour le Retour au jeu tel que spécifié dans le pamphlet spécifique à votre sport.

TRAUMATOLOGIE

L'Hôpital de Montréal pour enfants
2300, rue Tupper
Montréal, Québec H3H 1P3
www.thechildren.com/fr

