

La commotion cérébrale

Une commotion cérébrale est une lésion cérébrale légère qui cause une perturbation temporaire des cellules à la suite d'une accélération ou d'une décélération du cerveau à l'intérieur du crâne.

Symptômes signalés

Maux de tête



Difficulté à se concentrer



Étourdissements ou vertiges



Vision trouble



Douleur au cou



Signes visibles



Perte de conscience



Problèmes d'équilibre



Regard vide



La personne se prend la tête dans les mains



La personne est lente à se relever après un coup

Dans le doute au banc!

Les athlètes chez qui on soupçonne une commotion cérébrale doivent immédiatement être retirés du jeu. On ne doit pas leur permettre de reprendre l'activité sans l'accord d'un professionnel de la santé autorisé.



Étapes du rétablissement chez les athlètes à la suite d'une commotion cérébrale

- 1 Activité limitée par les symptômes
- 2 Activité cognitive légère
- 3 Demi-journée d'école/de travail
- 4 Journée complète d'école/de travail
- 5 Reprise de l'activité physique
- 6 Activité sportive précise
- 7 Pratique sans contact
- 8 Certificat de santé
- 9 Pratique complète
- 10 Jeu

Le rétablissement doit être pris en charge par un professionnel de la santé autorisé ayant une formation dans le traitement des commotions cérébrales.

Traitement et réadaptation à la suite d'une commotion cérébrale



Traitement du coup de fouet cervical



Réadaptation vestibulaire



Réadaptation visuelle



Intervention nutritionnelle



Rééducation par l'exercice



Éducation et dissipation des inquiétudes

La mise en œuvre précoce de divers traitements peut améliorer le rétablissement à la suite d'une commotion cérébrale.