



## **LA GÉRANCE DE COMMOTIONS CÉRÉBRALES**

### **DÉFINITION D'UN COMMOTION CÉRÉBRAL**

Une blessure au cerveau causé par un coup à la tête caractérisé par un altération temporaire des fonctions mentales d'une personne blessée. La blessure peut également s'accompagner de symptômes physiques.

**Un personne peut souffrir d'un commotion cérébral sans avoir perdu de conscience.**

### **CAUSES COMMUNES**

Un coup direct à la tête, au visage, à la mâchoire ou au cou  
Une collision provenant de l'angle mort, ou de l'arrière  
Une forte chute sur les fesses  
Une hyperextension du cou  
Mauvaise qualité de l'équipement sportif (faible absorption des chocs)

Oubli de porter certaines pièces d'équipement ou mauvais ajustement de celles-ci.  
L'environnement (c.-à-d. des chutes ou des impacts causés par des obstacles que l'on retrouve sur la surface d'entraînement ou de compétition, ou près de celle-ci).

***Les blessures à la tête doivent être traitées par un personnel médical qualifié.***

### **SYMPTÔMES D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE**

Mal a la tête,  
Étourdissements  
Perte de conscience  
Nausées  
Sensation de fatigue  
Perte de mémoire,  
Confusion ou désorientation (p. ex. : incapacité à se rappeler le lieu, le jour, ou l'heure)

Regard vide  
Incapacité à concentrer  
Sentiment de voir des étoiles ou des lumières clignotantes  
Discours incohérent  
Distraction  
Bourdonnement dans les oreilles  
Coordination ou équilibre déficients  
Problèmes de la vue

Autres signes :

- diminution marquée de la performance
- incapacité de l'athlète à suivre les directives fournies par l'entraîneur ou l'entraîneure
- réponses lentes à des questions simples
- réactions étranges ou inhabituelles (rires ou pleurs alors que la situation ne s'y prête pas)
- comportement anormal (changements de personnalité, réponses illogiques ou incohérentes face à une situation sportive particulière, etc.)

## SI UN OU UNE ATHLÈTE MONTRE LES SYMPTÔMES D'UN COMMOTION CÉRÉBRAL

- Il ou elle ne doit pas retourner à l'entraînement ou à la compétition.
- Il ou elle ne doit pas être laissé ou laissée sans surveillance dans l'intervalle qui suit la blessure, et il faut noter l'évolution de sa condition afin de voir si elle se empire
- L'athlète doit consulter un médecin dès que possible après avoir subi la blessure.
- Le retour au jeu se fait de façon graduelle et sous la supervision d'un médecin.

## ÉVALUATION MENTALE

### Orientation :

- Poser des questions par rapport au temps, au lieu, à la personne et à la circonstance de la blessure
  - Quel jour sommes-nous?
  - Quel mois sommes-nous?
  - Dans quel gymnase, dans quelle arène, dans quel stade te trouves-tu?
  - Qui est ton adversaire?
  - Comment t'es-tu blessé?

### Concentration

- Compter à rebours (p. ex. : 10-9-8-7-6, etc.)
- Nommer les mois en ordre inverse (déc.-nov.-oct.-sept, etc.)
- Épeler certains mots en ordre inverse (p. ex. : monde, chemise, table, etc.)

### Mémoire

- Nommer les équipes qui s'affrontaient auparavant
- Se rappeler trois objets (à 0 minute et 5 minutes plus tard) p. ex. : un lapin blanc, une pomme rouge, une voiture bleue)
- Discuter d'actualités
- Préciser les détails du jeu (pointage, période du jeu, techniques de jeu)
- Décrivez les circonstances de la blessure (la cause, les mesures prises immédiatement après la blessure.

## ÉVALUATION PHYSIQUE

### Dépistage neurologique

- Force (p.ex. : serrage de doigts, force des jambes et des bras)
- Sensation (p.ex. : engourdissement des extrémités)
- Coordination (p. ex. : marche croche, test doigt au nez)

### Mouvements physiques

- Sprints
- Pompes
- Redressements assis

## RETOUR À L'ENTRAÎNEMENT OU À LA COMPÉTITION

- **1re étape :** Repos complet et aucune activité
- **2e étape :** Activité de faible intensité (la marche, la bicyclette stationnaire)
- **3e étape :** Exercices de faible intensité propres au sport, sans contact
- **4e étape :** Exercices d'intensité modérée propres au sport, sans contact
- **5e étape :** Entraînements propres au sport d'intensité modérée ou élevée avec contacts physiques légers (approuvés par un médecin)
- **6e étape :** Retour à l'entraînement régulier et à la compétition.

**Sport Medicine Council of Manitoba**  
403-200 Main Street  
Winnipeg MB R3C 4M2  
Tél: 925-5750  
[www.sportmed.mb.ca](http://www.sportmed.mb.ca)

Décembre 2006