

COMMOTIONS CÉRÉBRALES – QUE FAIRE?



SPORT MEDICINE & SCIENCE
COUNCIL OF MANITOBA

Précautions au niveau des vertèbres cervicales

Voies respiratoires, respiration, circulation

Évaluation du niveau de conscience



COMMOTION CÉRÉBRALE – DÉFINITION

Changement temporaire de l'état mental résultant d'un traumatisme (un coup porté à la tête, au visage ou à la mâchoire; peut aussi résulter de l'effet du coup du lapin).

NE S'ACCOMPAGNE PAS OBLIGATOIREMENT D'UNE PERTE DE CONNAISSANCE

QUE FAIRE EN PRÉSENCE D'UN ATHLÈTE VICTIME D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE?

Si l'athlète présente tout signe ou symptôme de commotion cérébrale :

1. Pas de retour au jeu ou à l'entraînement / repos complet pendant au moins 24 heures.
2. Évaluation médicale nécessaire, y compris un test SCAT3 complet réalisé par un professionnel de la santé sur le banc, le bord du terrain ou dans un centre médical.
3. Pas d'aspirine ou d'anti-inflammatoire contre la douleur; acétaminophène OK si administré par un médecin.
4. Pas d'alcool ou de somnifères.
5. Interdiction de conduire.
6. Ne pas laisser l'athlète seul – surveillance régulière essentielle en cas de détérioration (24 à 48 heures).
7. Amener au service des urgences s'il y a aggravation des symptômes ou apparition de nouveaux symptômes.
8. Le retour au jeu doit s'effectuer sous surveillance médicale, étape par étape (pas d'entraînement sans certificat médical).

RETOUR AU JEU

Passer à la prochaine étape seulement si l'athlète ne présente aucun symptôme pendant 24 heures; si les symptômes réapparaissent, retourner à l'étape 1 et demander un autre examen médical.

Étape 1 : Pas d'activité; repos physique et mental complet (pas de jeux vidéo ni d'envoi de messages textes).

Étape 2 : Exercice physique léger (marche, vélo stationnaire).

Étape 3 : Activité propre au sport (ex. patinage).

Étape 4 : Entraînement propre au sport sur le terrain, sans contact / exercices de musculation légers.

Étape 5 : Entraînement propre au sport sur le terrain, avec contact (avec l'accord du médecin responsable du dossier).

Étape 6 : Retour au jeu.

« Un cas douteux, pas de jeu! »

COMMOTION CÉRÉBRALE – EXAMEN INITIAL

1. SIGNES ET SYMPTÔMES D'UNE COMMOTION

Mal de tête / pression à la tête	Trouble de l'équilibre
Étourdissement	Trouble de la concentration / facilement distrait
Douleur au niveau du cou	Trouble de l'élocution
Sensation d'hébétéude / d'être « dans le brouillard »	Lenteur à répondre aux questions
Impression d'être « sonné » ou assommé	Lenteur à suivre des instructions
Impression d'être « au ralenti »	Regard vide / yeux vitreux
Somnolence	Diminution de l'habileté à jouer
Perception d'étoiles	Émotions inhabituelles / inappropriées
Vision double ou floue	Changement de personnalité / irritabilité
Sensibilité à la lumière ou au bruit	Comportement inapproprié (patine ou court dans la mauvaise direction)
Bourdonnement d'oreilles	Perte de connaissance
Nausée / vomissement	Déficiences de la mémoire / amnésie
Confusion mentale	Crise / convulsions
Désorientation (perte de la notion de temps / de date / de lieu)	

***La présence d'un des symptômes mentionnés ci-dessus pourrait indiquer une commotion cérébrale.**

2. ÉVALUATION DE L'ÉTAT MENTAL

- Où jouons-nous? (à quel gymnase / stade / patinoire sommes-nous?)
- Dans quelle mi-temps (période / manche / round) sommes-nous?
- Qui a marqué dans ce match (partie / combat)?
- À quelle équipe / adversaire as-tu fait face la semaine dernière?
- Avez-vous, toi ou ton équipe, remporté le dernier match / partie?

Commotion cérébrale possible, si l'athlète ne répond pas correctement à toutes les réponses.

3. TEST DE L'ÉQUILIBRE

- Station tandem : (nécessite un chronomètre)
- Doit se tenir debout avec un pied devant l'autre. Le pied non dominant derrière (poids distribué de façon égale).
- Doit rester en équilibre dans cette position pendant 20 secondes avec les mains sur les hanches / les yeux fermés.

Si plus de 5 erreurs, commotion cérébrale possible

Exemples : Enlève les mains des hanches

Ouvre les yeux

Lève le pied avant ou le talon

Fait un pas / trébuche / tombe

Reste plus de 5 secondes hors de sa position initiale

SI ON SOUPÇONNE UNE COMMOTION CÉRÉBRALE, RETIRER LE JOUEUR DU JEU ET EFFECTUER UNE ÉVALUATION COMPLÈTE À L'AIDE DE L'OUTIL SCAT3

www.sportmed.mb.ca/?page=22



June 2011



(204) 788-8200

APPELS SANS FRAIS 1-888-315-9257