

Survol de la présentation du docteur Goulet sur les commotions cérébrales



Symptômes d'une commotion

Parmi les symptômes d'une commotion cérébrale, notons ce qui suit : mal de tête, étourdissement, se sentir comme dans un brouillard, plus grande émotion, fatigue, perte de mémoire, perte d'équilibre, irritabilité, trouble de sommeil, trouble de la vue, sensibilité à la lumière, sensibilité au bruit. Veuillez noter que cette liste est incomplète et que de plus amples renseignements sont fournis sur la carte de Hockey Canada sur les commotions au www.hockeycanada.ca/commotion.

Commotion présumée

Si l'on soupçonne la présence d'une commotion cérébrale, l'enfant doit être immédiatement retiré de l'activité et il ne doit pas retourner à l'activité le même jour. Les athlètes devraient consulter un médecin le plus rapidement possible et ils ne devraient pas revenir au jeu sans l'autorisation d'un médecin. Les preuves selon lesquelles la prescription d'un repos complet améliore la récupération sont actuellement insuffisantes. Après une courte période de repos, les joueurs peuvent graduellement augmenter leur activité.

Consulter un médecin

Il existe certains traitements pouvant aider lorsque les symptômes persistent. Ces traitements doivent être supervisés par un médecin. La présence de symptômes persistants peut être due à plusieurs autres facteurs (non seulement une blessure à la tête); c'est une autre raison pour laquelle il faut consulter un médecin certifié. Même après la disparition des symptômes, le cerveau n'est peut-être pas complètement rétabli. Il peut être nécessaire d'observer une longue période « d'activité physique sans risque », même après la disparition des symptômes.

Ce qu'il faut savoir!

- La plupart des commotions cérébrales n'entraînent PAS de perte de connaissance.
- Il ne faut pas nécessairement recevoir un coup à la tête pour subir une commotion cérébrale.
- Le protocole de « retour à l'apprentissage » est une étape importante du processus de récupération.
- Les athlètes ne devraient pas être laissés seuls après avoir subi une blessure à la tête et ils devraient être surveillés pendant quelques heures suivant la blessure. **Les symptômes ne se manifesteront peut-être pas immédiatement après la blessure.**
- L'imagerie cérébrale (tomodensitogramme ou IRM) ne détecte pas une commotion cérébrale.
- Les détecteurs dans les casques, les tests sanguins et génétiques et les thérapies plus intenses nécessitent plus de recherches.
- Aucune activité ne devrait aggraver les symptômes ou faire en sorte que l'enfant risque de se blesser à nouveau.

- Les athlètes devraient suivre un programme de retour au jeu lorsqu'ils veulent revenir au jeu.
- Il n'y a pas de nombre précis de commotions cérébrales qui nécessite un retrait du sport. *Chaque cas est évalué sur une base individuelle.*
- Le test de référence peut être bénéfique, mais il n'est pas nécessaire et il doit être effectué par un professionnel de la santé certifié.
- Il n'existe aucune preuve que le casque prévient les commotions cérébrales.
- Les preuves justifiant le port d'un protecteur buccal pour prévenir les commotions cérébrales liées au sport ne sont pas concluantes.