

FORMULAIRE D'INFORMATION SUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES POUR LES ATHLÈTES, PARENTS ET TUTEURS

Note du traducteur : Pour la clarté du texte, dans le présent document, le masculin générique englobe le féminin.

Un impact s'est produit pendant une activité de ringuette, si bien que le personnel de l'équipe est préoccupé du fait que l'athlète pourrait avoir subi une commotion cérébrale. Vous trouverez des informations sur les commotions cérébrales dans le présent document.

Nous vous incitons à suivre les étapes suivantes :

Étape 1 : L'athlète ne doit pas être laissé sans surveillance. On doit l'observer de près pour savoir si sa condition se détériore suite à l'impact qu'il a subi. Plus particulièrement, on doit considérer que si un quelconque des signes et symptômes suivants se manifeste, c'est dangereux, et on doit alors rechercher immédiatement des soins médicaux (appeler le 911, aller au département de soins d'urgence le plus proche) :

- des maux de tête qui empirent;
- une somnolence accrue, ou avoir du mal à rester éveillé;
- l'incapacité de reconnaître les gens et les endroits;
- des vomissements à répétition;
- un comportement inhabituel ou de la confusion;
- des signes d'irritabilité;
- un évanouissement ou une crise d'épilepsie;
- une faiblesse ou un engourdissement des bras ou des jambes²;
- des pertes d'équilibre;
- des paroles incohérentes.

Étape 2 : L'athlète **n'a PAS** été diagnostiqué comme ayant subi une commotion cérébrale. Un médecin qualifié doit évaluer l'athlète et faire un diagnostic. Un membre du personnel de l'équipe vous donnera un «Formulaire médical de rapport de commotion cérébrale». Étant donnée la nature de la blessure, l'athlète ne sera pas autorisé à reprendre les activités sur la glace tant que ce formulaire dûment rempli n'aura pas été remis au membre du personnel de l'équipe. Ce formulaire contient une section d'informations médicales que le médecin peut remplir pour autoriser l'athlète à revenir au jeu. Le membre du personnel de l'équipe a besoin de ce formulaire.

Étape 3 : Suivre les conseils du médecin ayant effectué le diagnostic. Si ce médecin a diagnostiqué une commotion cérébrale, l'athlète doit suivre un plan de traitement très important et très spécifique, afin d'assurer une récupération complète de sa blessure, et un retour réussi au jeu et à l'école. Vous trouverez dans le présent document d'information des lignes directrices de retour au jeu.

Étape 4 : Informer le membre du personnel de l'équipe du statut de la commotion cérébrale de l'athlète, en lui remettant le «Formulaire médical de rapport de commotion cérébrale». Une fois que le membre du personnel de l'équipe aura reçu ce formulaire, soit l'athlète pourra revenir au jeu immédiatement (au cas où il n'y aurait pas eu de commotion cérébrale), soit il devra suivre un traitement et respecter les lignes directrices de retour au jeu.

Si l'athlète n'a PAS été diagnostiqué comme ayant subi une commotion cérébrale, la procédure s'arrête ici.

Étape 5 : Une fois que ses symptômes ont complètement disparu, et que l'athlète est retourné à l'école ou au travail sans que les symptômes se manifestent à nouveau, il doit aller de nouveau voir un médecin qualifié avant de pouvoir reprendre des activités de ringuette (Étape 2 des lignes directrices de retour au jeu). Son autorisation peut prendre la forme d'une simple note indiquant que «*Cet athlète peut reprendre l'entraînement spécifique à la ringuette*». Il faut remettre cette note au membre du personnel de l'équipe.

Étape 6 : Une fois que l'athlète a été autorisé à reprendre les activités spécifiques à la ringuette, le membre du personnel de l'équipe doit suivre les lignes directrices de retour au jeu (à savoir : d'abord du patinage pendant une séance d'entraînement, puis de l'entraînement en intervalles courts, puis de l'entraînement complet, puis des compétitions). Si aucun symptôme ne se manifeste chez l'athlète pendant les étapes 2 à 5 des lignes directrices de retour au jeu, il n'est pas nécessaire qu'il aille voir à nouveau un médecin qualifié (mais l'athlète, ou ses parents ou tuteurs, peuvent certainement consulter un médecin n'importe quand, en fonction de leurs besoins).

Informations sur les commotions cérébrales :

Définition

Une altération de la pensée et du comportement qui découle d'un impact physique.

Signes et symptômes d'une commotion cérébrale :

Penser / Se rappeler	Physique	Émotions / Humeur	Perturbation du sommeil
<ul style="list-style-type: none"> • Difficulté à penser clairement • Se sentir ralenti • Difficulté à se concentrer • Difficulté à se rappeler de nouvelles informations 	<ul style="list-style-type: none"> • Maux de tête • Nausée ou vomissement (au début) • Problèmes d'équilibre • Vertiges ou étourdissements • Vision floue ou trouble • Sentiment de fatigue, de ne pas avoir d'énergie • Sensitivité au bruit ou à la lumière 	<ul style="list-style-type: none"> • Irritabilité • Tristesse • Plus d'émotivité • Nervosité ou anxiété 	<ul style="list-style-type: none"> • Dormir plus que d'habitude • Dormir moins que d'habitude • Avoir du mal à s'endormir

NOUBLIEZ PAS QUE :

- **une commotion cérébrale peut découler d'un impact direct ou indirect à la tête;**
- **il n'est pas nécessaire qu'il y ait perte de conscience pour qu'une commotion cérébrale se soit produite;**
- **des signes et symptômes d'une commotion cérébrale peuvent apparaître de 24 à 48 heures après l'impact.**

Recommandations pour le retour au jeu

Les personnes ayant été diagnostiquées comme ayant subi une commotion cérébrale ne doivent pas revenir au jeu de ringuette tant que leurs symptômes ne sont pas complètement disparus et qu'un médecin leur ait donné l'autorisation de revenir au jeu (tel que défini ci-dessous).

Étape 0 :

Aucune activité, seulement du repos complet. Ne passer à l'étape 1 que quand les symptômes ont complètement disparu.

Ne passer à la prochaine étape QUE si les symptômes ont complètement disparu. S'il y a des symptômes, revenez à l'étape où vous n'avez pas de symptômes, puis méngez AU MOINS 24 heures entre les étapes¹.

Étape 1 :

Des exercices aérobies légers, comme la marche ou le vélo stationnaire. Surveiller les symptômes et les signes de commotion cérébrale. Aucun entraînement en résistance, ni levée de poids. Les étudiants doivent être revenus à l'école ou avoir repris intégralement leurs études, et avoir un rendement égal à celui qu'ils avaient avant leur blessure, et les adultes doivent être revenus à leur niveau normal d'éducation ou de travail.

Il faut avoir obtenu l'autorisation d'un médecin avant de passer à l'étape suivante.

(L'autorisation du médecin doit être soumise au soigneur de l'équipe ou à la personne en charge de la sécurité.)

Étape 2 :

Activités et entraînement spécifiques à la ringuette (p. ex. patinage).

Étape 3 :

Exercices sans contact avec les coéquipiers. On peut ajouter des exercices d'entraînement avec une légère résistance, et passer progressivement à des poids plus lourds. Le temps qu'il faut pour passer des exercices sans contact à des exercices avec contact varie en fonction de la gravité de la commotion cérébrale, et de chaque joueur.

Étape 4 :

Commencer des exercices pouvant impliquer des contacts avec les coéquipiers.

Étape 5 :

Revenir au jeu.

¹ Département de neurochirurgie de l'Université Dalhousie - Concussion Card (*Fiche de commotion cérébrale*).