

OUTIL DE DÉPISTAGE DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES de poche

Pour identifier plus facilement les commotions chez les enfants, les adolescents et les adultes



FIFA®



RECONNAÎTRE ET RETIRER DU JEU

Il peut s'agir d'une commotion cérébrale si vous observez un ou plusieurs des indices visibles, des signes, des symptômes ou des erreurs aux questions visant à tester la mémoire énumérés ci-dessous.

1. Indices visibles pouvant signaler une commotion

La présence d'un ou de plusieurs des indices visuels ci-après peut laisser croire que la personne a une commotion :

- Perdre conscience ou ne pas réagir.
- Rester immobile sur le sol/mettre du temps à se relever.
- Avoir une démarche instable/avoir des problèmes d'équilibre ou tomber/manquer de coordination.
- Se prendre/s'empoigner la tête.
- Avoir un regard hébété, vide ou sans expression.
- Être confus/ne pas être conscient du jeu ou des événements.

2. Signes et symptômes pouvant signaler une commotion

La personne a peut-être une commotion si vous observez un ou plusieurs des signes et symptômes suivants :

- Perte de conscience
- Crise épileptique ou convulsions
- Problèmes d'équilibre
- Nausée ou vomissement
- Somnolence
- Émotivité accrue
- Irritabilité
- Tristesse
- Fatigue ou manque d'énergie
- Nervosité ou anxiété
- Sentiment de «ne pas être comme d'habitude»
- Difficulté à se souvenir
- Maux de tête
- Étourdissements
- Confusion
- Sentiment d'être «au ralenti»
- «Pression dans la tête»
- Vision trouble
- Sensibilité à la lumière
- Amnésie
- Sentiment d'être «dans le brouillard»
- Douleur au cou
- Sensibilité au bruit
- Difficulté à se concentrer

3. Test de mémoire

Si la personne est incapable de répondre correctement à l'une de ces questions, elle peut souffrir d'une commotion.

«Dans quel site sommes-nous aujourd'hui?»

«Dans quelle demie sommes-nous?»

«Qui a compté le dernier but durant ce match?»

«Contre quelle équipe avez-vous joué la semaine dernière/la dernière fois?»

«Est-ce que votre équipe a gagné le dernier match?»

Tout athlète que l'on soupçonne d'avoir une commotion devrait IMMÉDIATEMENT ÊTRE RETIRÉ DU JEU et ne devrait pas reprendre l'activité avant d'avoir subi un examen médical. Si vous croyez qu'un athlète est victime d'une commotion, il ne doit pas rester seul ni conduire un véhicule à moteur.

Dès que vous soupçonnez la présence d'une commotion, il est recommandé que le joueur consulte un professionnel de la santé afin d'obtenir un diagnostic et des conseils de même qu'une confirmation de sa capacité à revenir au jeu, et ce même si les symptômes disparaissent.

SIGNAUX D'ALERTE

Si vous observez N'IMPORTE LEQUEL des signaux ci-dessous, le joueur devrait immédiatement être évacué du terrain de façon sécuritaire. Si un professionnel de la santé qualifié ne se trouve pas sur place, envisagez un transport en ambulance afin d'obtenir un avis médical d'urgence :

- Athlète qui se plaint d'une douleur au cou
- Détérioration de l'état de conscience
- Confusion ou irritabilité accrues
- Mal de tête intense ou qui s'aggrave
- Vomissements répétés
- Changement inhabituel dans le comportement
- Crise épileptique ou convulsions
- Double vision
- Faiblesse ou picotements/sensation de brûlure aux bras ou aux jambes

N'oubliez pas :

- Dans tous les cas, appliquez les principes de base du secourisme (danger, réaction, voies respiratoires, respiration, circulation).
- N'essayez pas de déplacer le joueur (sauf ce qui est requis pour dégager les voies respiratoires) à moins d'avoir suivi une formation appropriée.
- N'essayez pas de retirer le casque (le cas échéant) à moins d'avoir suivi une formation appropriée.

Tiré de McCrory et coll., «Consensus Statement on Concussion in Sport». British Journal of Sports Medicine, 47 (5), 2013.