

Conseils : Traumatisme crânien léger – Commotion cérébrale

Un choc direct ou indirect à la tête peut causer un traumatisme au cerveau. Le traumatisme craniocérébral léger (TCCL), communément appelé commotion cérébrale, provoque fréquemment divers symptômes pouvant affecter le fonctionnement d'une personne dans ses activités quotidiennes normales. Ce document donne des conseils utiles pour la reprise graduelle des activités intellectuelles, physiques et sportives dans le but de favoriser la disparition des symptômes et une récupération optimale.

Les proches et autres personnes responsables (employeur, école, équipes sportives) devraient être avisés, dès l'annonce du diagnostic, afin de pouvoir faciliter l'application de ces conseils.

SYMPTÔMES FRÉQUENTS dans les jours suivant un TCCL*	SIGNALS D'ALERTE Se rendre immédiatement à l'urgence si l'un de ces symptômes apparaît :
<ul style="list-style-type: none">• Maux de tête• Fatigue – Troubles de sommeil• Nausées• Étourdissements – Vertiges• Sensation d'être au ralenti• Problèmes de concentration ou de mémoire• Vision embrouillée• Sensibilité à la lumière ou aux bruits• Émotivité inhabituelle (ex. anxiété – irritabilité) <p>* Notez que cette liste n'est pas exhaustive</p>	<ul style="list-style-type: none">• Perte ou détérioration de l'état de conscience• Confusion• Vomissements répétés• Convulsions• Maux de tête qui augmentent• Somnolence importante• Difficulté à marcher, à parler ou à reconnaître les gens ou les lieux• Vision double• Agitation importante, pleurs excessifs



La majorité des personnes qui ont subi un TCCL notent une diminution évidente des symptômes dans les 14 jours qui suivent le traumatisme et voient leurs symptômes disparaître à l'intérieur de 1 mois. Certaines personnes, notamment les enfants, peuvent prendre plus de temps à récupérer.

Ce document couvre trois phases de réadaptation (le repos, la reprise des activités intellectuelles et la reprise des activités physiques). Il est important de suivre ces recommandations dans l'ordre afin de favoriser la disparition complète des symptômes. **Le non-respect de ces consignes peut prolonger, aggraver, voire rendre persistants les symptômes après une commotion cérébrale.** Il est fortement recommandé de ne pas prendre un tel risque.

PHASE 1: REPOS INITIAL (Pendant au moins 48 heures)

Afin de favoriser la reprise, sans symptômes, des activités normales, il est recommandé de limiter pour quelques jours les activités intellectuelles, physiques et sportives ainsi que la conduite d'un véhicule à moteur. C'est le repos du cerveau. Rechercher un environnement calme et **éviter l'exposition à tous types d'écran (téléphone, tablette, ordinateur, télé)**, limiter les activités aux besoins de la vie de tous les jours (s'habiller, faire la vaisselle, etc.).

Ne pas consommer d'alcool, de drogue, de boisson énergisante ou de médicaments pour dormir jusqu'à la disparition complète des symptômes.

La phase de repos initial consiste en de courtes périodes, de 15 à 20 minutes à la fois, d'activités légères, intellectuelles (lecture, dessin, etc.) ou physiques (exercices d'étirement, marche lente, jardinage, etc.). Le repos complet au lit est déconseillé. La reprise des activités doit se faire de manière graduelle après la disparition complète des symptômes. Lorsque les symptômes auront disparu, vous pourrez reprendre graduellement vos activités habituelles en suivant les étapes décrites aux phases 2 et 3.

PHASE 2 : REPRISE GRADUELLE DES ACTIVITÉS INTELLECTUELLES

Les activités intellectuelles (scolaires, artistiques ou de loisirs) demandent de la concentration, de la réflexion et de la mémoire (lecture, travaux scolaires, travail à l'ordinateur, jeux vidéo, dessin et peinture, etc.). Il faut également inclure à cette liste l'exposition à des bruits forts ou à de la lumière vive (musique à intensité élevée, salle de cinéma, concert).

Pendant les deux premières semaines suivant le TCCL ou jusqu'à la reprise normale de l'activité sans symptômes, il est habituellement recommandé de NE PAS FAIRE d'activités pouvant générer de l'anxiété (examens scolaires, tests, quiz, présentations orales).

Il est très important d'informer les responsables et les intervenants concernés (l'employeur, les enseignants, les entraîneurs) du TCCL survenu et des restrictions qui s'y rattachent.

Suivre les étapes suivantes pour la réadaptation pour la reprise des activités intellectuelles suite à une commotion cérébrale :



Étape 1 : Limiter pendant quelques jours les activités intellectuelles afin d'assurer un réel repos. Limiter à des périodes de 15 à 20 minutes à la fois les activités intellectuelles telles que :

- Lecture, écriture, travaux scolaires ;
- Travail à l'ordinateur, télévision, jeux vidéo et textos, utilisation d'un instrument de musique
- Écoute de musique ou d'autres bruits à intensité sonore élevée, exposition à de la lumière vive.

Diminuer l'intensité de l'activité en cas d'augmentation des symptômes.

Étape 2 : Reprendre graduellement des activités intellectuelles structurées (activités scolaires, musique, chant, théâtre)

Procéder par demi-journées au cours des premiers jours et augmenter à des journées complètes lorsque la personne le tolère.

Diminuer l'intensité de l'activité en cas d'augmentation des symptômes. Il peut être utile de se retirer dans un endroit calme ou de prendre des pauses pendant l'activité.

Étape 3 : Reprendre complètement la routine scolaire, de travail, artistique ou de loisirs.

Reprendre les projets demandant un plus haut niveau d'activité intellectuelle tout en réduisant le stress et l'anxiété.

Commencer par un examen par semaine et augmenter par la suite.

La reprise complète des activités intellectuelles devrait être faite avant toute reprise de l'entraînement physique ou sportif à risque (étapes 4 et 5 de la reprise de l'entraînement physique ou sportif).



PHASE 3 : REPRISE GRADUELLE DE L'ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE OU SPORTIF

Lorsque vous êtes prêt à reprendre l'entraînement physique ou sportif, vous devez suivre les étapes recommandées. Dans les premiers jours de la reprise de l'entraînement physique ou sportif, la personne doit éviter de pratiquer un entraînement dans lequel des chocs à la tête ou des chutes sont probables, par exemple hockey, soccer, football, basketball, ski acrobatique, planche à roulettes, planche à neige, vélo de montagne.

Il doit s'écouler au moins 24 heures entre chacune des étapes de reprise graduelle de l'entraînement physique ou sportif. S'il y a apparition de symptômes à l'une ou l'autre des étapes, il faut cesser l'activité SUR-LE-CHAMP et imposer une période de repos jusqu'à la disparition complète des symptômes, pendant au moins 24 heures.

REVENIR À L'ÉTAPE PRÉCÉDENTE EN CAS DE RÉAPPARITION DES SYMPTÔMES

ÉTAPE 1 : Légers exercices de conditionnement

- AUCUN CONTACT (mise en échec, sauts et pirouettes)
- Légers exercices de conditionnement physique permettant d'augmenter le rythme cardiaque pour une durée de 20 à 30 minutes : marche rapide, course légère, tapis roulant, aviron ou natation

ÉTAPE 2 : Conditionnement propre à l'entraînement physique ou sportif pratiqué individuellement

- AUCUN CONTACT (mise en échec, sauts et pirouettes)
- Commencer les exercices propres au sport pratiqué (ex : patiner sur la glace, tirs au but)



ÉTAPE 3 : Conditionnement propre à l'entraînement physique ou sportif pratiqué individuellement et avec un coéquipier

- AUCUN CONTACT de type mise en échec
- Commencer l'entraînement en résistance
- Ajouter des exercices plus intensifs avec effort d'attention et de concentration
- Commencer les pirouettes et les sauts
- Pratiquer l'entraînement sur la surface de jeu
- Commencer les exercices de lancer, de coups de pied et de passes avec un coéquipier

ÉTAPE 4 : Conditionnement propre à l'entraînement physique ou sportif pratiqué en équipe, avec contact

- CONTACT et MÊLÉE
- Reprendre l'entraînement complet sur la surface de jeu et avec ses coéquipiers (permet de retrouver la confiance en soi et d'évaluer ses habiletés propres quant au sport pratiqué)
- Si vous complétez votre entraînement sans que reviennent les symptômes, vous êtes prêt pour un retour à la compétition selon votre niveau habituel de performance. Si vous êtes suivi par un entraîneur, le retour à la compétition doit être discuté avec lui. L'entraîneur doit s'assurer de votre niveau de confiance et du retour à votre niveau de jeu habituel avant de reprendre la compétition.

ÉTAPE 5 : Retour à la compétition (seulement si toutes les activités intellectuelles sont pratiquées sans symptômes)

Si vous avez des questions ou des inquiétudes, n'hésitez pas à nous laisser un message et nous vous rappellerons dans les meilleurs délais.

Programme régional TCCL CIUSSS MCQ : 819 697-3333 poste 63407

*Ce document est basé sur le feuillet informatif sur le TCCL de l'INESSS.

Vidéo informative partie #1 : <https://vimeo.com/372451990>

Vidéo informative partie #2 : <https://vimeo.com/372452751>