

Information et recommandations

**Guide à l'intention
des personnes ayant subi
un traumatisme crâniocérébral léger**

TCC léger



Vous, ou votre enfant, venez de subir un traumatisme crânio-cérébral léger (TCC léger), aussi appelé commotion cérébrale.

Vous trouverez dans ce document de l'information et des recommandations importantes pour vous aider à bien récupérer.

Dans les prochains jours, il est normal de présenter certains symptômes. La présence de ces symptômes n'est pas le signe d'un dommage permanent au cerveau.

Dans les premières semaines suivant l'impact, les symptômes devraient s'atténuer ou même disparaître. Cependant, certains peuvent se faire sentir plus longtemps. Si c'était le cas, vous pourriez être appelé à recevoir des services spécialisés en réadaptation physique.

IMPORTANT

Ralentissez votre rythme de vie ou même, au besoin, arrêtez certaines activités.

Reprenez graduellement votre rythme de vie habituel au fur et à mesure que les symptômes diminuent.

Symptômes courants à la suite d'un TCC léger

Symptômes physiques

- Plus grande fatigue
- Perturbation du sommeil (réveils fréquents, insomnie, augmentation de la durée ou du besoin de sommeil, etc.)
- Maux de tête
- Baisse d'appétit
- Trouble d'équilibre
- Étourdissements, vertiges
- Nausées
- Hypersensibilité au bruit et à la lumière

Symptômes psychologiques

- Anxiété
- Humeur changeante
- Tristesse, envie fréquente de pleurer
- Irritabilité
- Intolérance à la frustration

Symptômes cognitifs

- Difficulté d'attention et de concentration
- Ralentissement psychomoteur (être au ralenti ou se sentir au ralenti)
- Fatigabilité à l'effort mental
- Difficulté de mémoire

Quelques recommandations pour faciliter la récupération

Maux de tête

- Ne laissez pas les maux de tête s'installer.
- Vous pouvez soulager les maux de tête en prenant de l'acétaminophène (ex. : Tyléno^{MD}). S'ils sont fréquents, nous vous recommandons d'en prendre aux 4 heures, en continu. Cela permet de mettre fin au cycle des maux de tête causés par le traumatisme crânio-cérébral.
- Si les maux de tête persistent plus de 7 jours, consultez un médecin.

Repos et détente

- Intégrez à vos activités quotidiennes de courtes périodes de repos : relaxation, sieste, période de détente.
- Ne luttez pas contre la fatigue : reposez-vous, faites une sieste, couchez-vous à une heure raisonnable.
- Diminuez les facteurs de stress et évitez les préoccupations.

Travail et études

- Certaines personnes doivent s'absenter de l'école ou du travail pendant quelques jours ou plus pour faciliter le repos et la récupération.
- Un retour progressif en classe ou au travail, ou un horaire allégé, peut aussi être nécessaire.
- Si votre médecin vous a recommandé un arrêt d'activités, il est important que vous respectiez cet avis.

Loisirs et habitudes de vie

- Cessez toute activité qui fait augmenter les symptômes : jeux vidéo, lecture, télévision, ordinateur, activité physique, cinéma, magasinage, etc.
- Éviter les sports de contact, les sports extrêmes et l'activité physique. Vous ne devez prendre aucun risque de subir un second impact direct ou indirect à la tête. Avant de reprendre ces activités, vous devez avoir atteint une pleine récupération, c'est-à-dire ne plus ressentir de symptômes au repos ou à l'effort physique et mental.
- Cessez toute consommation d'alcool et de drogue.
- Évitez d'être exposé à des effets stroboscopiques comme dans les discothèques ou dans certains jeux vidéo.

Conduite automobile

- Vous ne devez pas conduire de véhicule tant que votre concentration ne semble pas optimale.

Reprise des activités sportives après un TCC léger

Avertissement

Aucune reprise
d'activités sportives
n'est permise tant que
vous avez encore
des symptômes au repos.

Vous pouvez entreprendre les étapes de
reprise d'activités sportives lorsque vous êtes
sans symptômes depuis au moins 7 jours,
et ce, sans prendre de médication
(ex. : acétaminophène pour les maux de tête).

Principes de retour au jeu*

A Chacune des étapes doit durer au moins 24 heures.

B Il se peut que vous deviez demeurer plusieurs jours à la même étape. Respectez le rythme de votre corps pour permettre une bonne récupération.

C Si un ou plusieurs des symptômes reviennent (maux de tête, nausées, étourdissements, etc.), vous devez :

- vous arrêter;
- vous accorder une période de repos d'au moins 24 heures.

Vous recommencerez ensuite à l'étape précédente.

* Source : L'Hôpital Montréal pour enfants, Centre universitaire de santé McGill, 2011

Étape 1

Légers exercices de conditionnement

Aucun contact

- Commencer par 5 à 10 minutes d'exercices d'échauffement (étirements/flexibilité).
- Enchaîner avec 15 à 20 minutes d'entraînement pouvant comporter : vélo stationnaire, tapis roulant, marche rapide, course légère, aviron ou natation.



Étape 2

Conditionnement et habiletés spécifiques au sport Individuellement

Aucun contact

- Commencer par 5 à 10 minutes d'exercices d'échauffement (étirements/flexibilité).
- Augmenter l'intensité et la durée de l'entraînement (20 à 30 minutes).
- Commencer les exercices d'habiletés spécifiques, mais sans pirouettes, plongeurs ou sauts.



Étape 3

Conditionnement et habiletés spécifiques au sport Individuellement et avec un coéquipier

Aucun contact

- Augmenter la durée de l'entraînement (60 minutes). Commencer l'entraînement en résistance.
- Continuer à pratiquer seul les exercices d'habileté spécifiques au sport.
- Commencer les exercices de lancers, de coups de pied et de passes avec un coéquipier.
- Commencer les pirouettes, les plongeurs et les sauts de niveau débutant.

Étape 4

Conditionnement et habiletés spécifiques au sport

En équipe, s'il y a lieu

Aucun contact, aucun jeu dirigé

- Reprendre les pratiques et les durées d'entraînement habituelles.
- Augmenter l'entraînement en résistance et l'intensité des exercices d'habileté spécifiques au sport. Le niveau des pirouettes, des plongeurs et des sauts peut être haussé progressivement.



Étape 5

Pratique complète avec contact physique

Contact, mêlées

- Reprendre l'entraînement complet pour retrouver votre place dans l'alignement. Si vous arrivez à la fin d'un entraînement sans symptômes, vous êtes prêt pour un retour à la compétition. Discutez avec l'entraîneur de votre retour au jeu.
- Les entraîneurs doivent s'assurer que l'athlète est revenu à son niveau de jeu habituel et qu'il a confiance en ses moyens pour reprendre le jeu.



Étape 6

Retour à la compétition
s'il y a lieu.

Que faire si les symptômes s'aggravent?

Présentez-vous rapidement à l'urgence d'un hôpital si votre état se détériore, c'est-à-dire si vous remarquez :

- **l'aggravation des maux de tête qui ne sont pas soulagés par l'acétaminophène;**
- **l'apparition de vomissements, de convulsions, d'engourdissements, de pertes d'équilibre, de troubles visuels, de pleurs excessifs chez un enfant.**

Que faire si les symptômes durent plus de 7 jours?

N'hésitez pas à consulter un médecin si les symptômes sont encore présents après 7 à 10 jours, et ce, malgré la prise continue d'acétaminophène.

Au besoin, le médecin pourrait vous orienter vers des services spécialisés en réadaptation physique. Ces services offrent de l'évaluation, des traitements et un suivi adapté à chaque cas.