

CONSIGNES RELATIVES AU RETOUR AU JEU

Bien qu'une commotion soit un événement grave, si l'on accorde au cerveau suffisamment de temps pour qu'il puisse se reposer et récupérer, il est possible de se relever complètement d'un tel traumatisme. La reprise des activités normales, y compris une participation sportive, demeure un processus avisé d'étapes progressives qui exige patience, soin et prudence.

- ÉTAPE N° 1 : AUCUNE ACTIVITÉ, REPOS COMPLET SEULEMENT**
Limitation des activités scolaires, professionnelles et des tâches qui exigent de la concentration. S'abstenir de pratiquer toute activité physique jusqu'à la disparition des symptômes. Lorsque les symptômes sont disparus, il y aurait lieu de consulter un médecin, idéalement une personne ayant de l'expérience en matière de traitement de commotions, avant d'entreprendre un processus avisé de retour au jeu par étapes progressives.
- ÉTAPE N° 2 : EXERCICES AÉROBIQUES LÉGERS**
Activités telles que la marche ou la bicyclette stationnaire. Le joueur devrait être surveillé par quelqu'un qui peut demeurer à l'affût des symptômes ou des signes avant-coureurs. Pas d'entraînement contre résistance ou d'haltérophilie. La durée et l'intensité des exercices aérobiques peuvent être graduellement accrues au fil du temps si aucun symptôme ou signe annonciateur ne se manifeste durant l'exercice ou le jour suivant.
- DES SYMPTÔMES?** Le repos à nouveau jusqu'à ce que les symptômes aient disparu. Si les symptômes persistent, consultez un médecin.
- AUCUN SYMPTÔME?** Passez à l'étape n° 3 le lendemain.
- ÉTAPE N° 3 : ACTIVITÉS PROPRES AU SPORT**
Les activités telles que le patinage ou le lancer peuvent reprendre à l'étape no 3. Aucun contact corporel ou risque de contact, comme les arrêts à haute vitesse ou le fait de frapper une balle de baseball avec un bâton, ne devrait être permis.
- DES SYMPTÔMES?** Le repos à nouveau jusqu'à ce que les symptômes aient disparu. Si les symptômes persistent, consultez un médecin.
- AUCUN SYMPTÔME?** Passez à l'étape n° 4 le lendemain.
- ÉTAPE N° 4 : REPRISE DES ROUTINES D'ENTRAÎNEMENT SANS CONTACT CORPOREL**
- DES SYMPTÔMES?** Le repos à nouveau jusqu'à ce que les symptômes aient disparu. Si les symptômes persistent, consultez un médecin.
- AUCUN SYMPTÔME?** Le temps requis pour passer à l'étape suivante variera selon la gravité de la commotion et les capacités personnelles du joueur. **Passez à l'étape n° 5 uniquement lorsqu'un médecin a validé cette décision.**
- ÉTAPE N° 5 : REPRISE DES ROUTINES D'ENTRAÎNEMENT AVEC CONTACT CORPOREL**
- DES SYMPTÔMES?** Le repos à nouveau jusqu'à ce que les symptômes aient disparu. Si les symptômes persistent, consultez un médecin.
- AUCUN SYMPTÔME?** Passez à l'étape n° 6 le lendemain.
- ÉTAPE N° 6 : REPRISE DE LA PRATIQUE DU SPORT**

NE RETOURNEZ JAMAIS AU JEU SI DES SYMPTÔMES PERSISTENT.

Un joueur qui retourne activement au jeu avant d'avoir pleinement récupéré d'une première commotion court un très grave risque d'en subir une autre, accompagnée de symptômes plus violents et d'une durée prolongée.

COMBIEN DE TEMPS CE PROCESSUS DURE-T-IL?

Ces étapes ne correspondent pas à des jours. La simple progression d'une étape à une autre peut prendre plusieurs jours, en particulier si la commotion est grave. Aussitôt qu'apparaissent les symptômes, le joueur devrait se remettre au repos jusqu'à ce que les symptômes soient disparus et attendre au moins un jour de plus avant d'effectuer une activité quelconque. La seule façon de guérir un cerveau, c'est de le laisser se reposer.

COMMENT PUIS-JE TROUVER LE BON MÉDECIN?

Lorsqu'il est question de composer avec une commotion, il importe de consulter un médecin qui s'y connaît en matière de traitement d'une commotion. Votre médecin pourrait convenir tout comme un spécialiste de la médecine sportive. Il est possible que votre médecin de famille soit dans l'obligation de recommander la consultation d'un spécialiste. Communiquez avec l'Académie canadienne de médecine du sport et de l'exercice (ACMSE) pour localiser un spécialiste en médecine sportive dans votre région. **Pour plus de renseignements, tapez www.casm-acms.org.** Vous pouvez aussi recommander à votre médecin, pour plus de renseignements, de consulter le site web parachutecanada.org.

À QUI CES CONSIGNES S'APPLIQUENT-ELLES?

Ces consignes ont été élaborées à l'intention des enfants de plus de dix ans; des directives spéciales, ainsi que des soins et un traitement plus conservateurs pourraient devoir s'appliquer à des enfants plus jeunes. Les consignes relatives au retour au jeu devraient être laissées à la discrétion du médecin.

QUE FAIRE SI MES SYMPTÔMES RÉAPPARAISSENT DURANT LE PROCESSUS?

Parfois, ces étapes provoqueront la réapparition des symptômes d'une commotion. Cela signifie que la guérison du cerveau n'est pas encore chose faite, et qu'il lui faut encore se reposer. Si un signe annonciateur ou un symptôme quelconque réapparaît durant le processus de retour au jeu, la personne devrait mettre fin à l'activité et se reposer jusqu'à ce que les symptômes soient disparus. La condition du joueur devra être réévaluée par un médecin avant toute forme de reprise de l'activité. N'oubliez pas, les symptômes peuvent réapparaître plus tard cette même journée ou le lendemain et pas nécessairement durant le déroulement de l'activité.