

SUIVI COMMOTION CÉRÉBRALE

Athlète		
Nom:	Prénom:	Sport:

Commotion cérébrale
Date de blessure (JJ/MM/AAAA) : ___/___/_____ Heure : _____

Mécanisme de blessure : accident sportif : _____ autre : _____

Veuillez grader vos symptômes en fonction de l'échelle de symptômes suivante:					
Symptôme	Aucun	Léger		Modéré	Grave
<i>Ex: mal de tête</i>	0	1	2	3	4
				5	6

Symptôme	Date:	Date:	Date:	Date:
	0h	24h	48h	72h
Mal à la tête				
« Pression dans la tête »				
Douleur au cou				
Nausée ou vomissements				
Étourdissements				
Vision trouble				
Problème d'équilibre				
Sensibilité à la lumière				
Sensibilité au bruit				
Sensation d'être au ralenti				
Sensation d'être « dans le brouillard »				
Ne pas se sentir normal				
Problème de concentration				
Problème de mémoire				
Fatigue ou pas d'énergie				
Confusion				
Somnolence				
Difficulté d'endormissement				
Émotivité accrue				
Irritabilité				
Tristesse				
Nervosité ou anxiété				

CONSEILS POST-COMMOTIONS

Une commotion cérébrale est le résultat d'un coup direct ou indirect à la tête qui mène à une dysfonction au niveau physiologique du cerveau (voir symptômes ci-dessus).

SI CES SYMPTÔMES AUGMENTENT, OU SI VOUS APERCEVEZ UN CHANGEMENT AU NIVEAU DU COMPORTEMENT, VOMISSEMENT, AUGMENTATION DE MAL DE TÊTE, VISION DOUBLE, OU SOMNOLENCE EXCESSIVE, VEUILLEZ SVP VOUS RENDRE AU DÉPARTEMENT D'URGENCE DE L'HÔPITAL LE PLUS PRÈS IMMÉDIATEMENT.

Points importants à noter :

- Les **48 premières heures** à la suite d'une commotion cérébrale sont d'une grande importance :
 - L'athlète doit être au repos complet (physique et cognitif), donc pas d'école, ni de travail, ni d'activité physique.
 - Il faut diminuer les stimuli (pas d'écrans (cellulaire, ordinateur, télévision, etc), pas d'activité physique, minimiser la lumière et les bruits, etc).
- > 48 heures après une commotion cérébrale, en fonction de l'état de l'athlète, une réintégration progressive des activités peut avoir lieu, en suivant les indications d'un professionnel de la santé spécialisé dans la gestion des commotions cérébrales (à la suite d'une évaluation complète).
- Éviter la consommation d'alcool
- Éviter de prendre de la médication sans la supervision d'un médecin ou pharmacien
- Ne pas conduire jusqu'à l'accord d'un professionnel de la santé