

Vous suspectez une commotion cérébrale?

Voici ce que vous devez faire

- Dès que vous suspectez une commotion cérébrale, retirer l'athlète du jeu et le mettre au repos
- Surveiller l'état très attentivement pendant les deux heures suivant l'évènement
- Si les symptômes sont sévères ou empirent rapidement, vous devez consulter un médecin immédiatement.

Voici les signes et symptômes qui nécessitent de se rendre à l'hôpital :

- *Détérioration de l'état de conscience*
- *Augmentation du niveau de confusion ou de l'irritabilité*
- *Mal de tête intense ou qui s'aggrave*
- *Vomissements répétés*
- *Changement inhabituel au niveau du comportement*
- *Crise d'épilepsie ou convulsions*
- *Vision double*
- *De la faiblesse ou des engourdissements aux bras ou aux jambes*
- *De la douleur intense au cou*

! *En cas de doute, appeler info santé (8-1-1) ou se présenter à l'urgence. Mieux vaut prévenir que guérir!*

- 4 heures après l'évènement, il n'est plus recommandé de réveiller la personne atteinte, le repos étant primordial à cette étape.
- Les signes et symptômes peuvent évoluer pendant les prochaines 48 heures. Durant cette période, il est essentiel de se reposer: bonnes nuits de sommeil et siestes au besoin.
- Repos complet (physique et mental) pour 48 heures
 - *Pas de sport, d'éducation physique et de jeux à l'extérieur avec les amis*
 - *Pas d'école, de lecture et de devoirs*
 - *Pas de télévision, d'ordinateur, de jeu vidéo et de cellulaire*

Suite au verso...

***La santé cérébrale
en tête de liste!***

Autres choses à éviter pendant cette période :

- Centre commercial, pharmacie, épicerie, réunion familiale... bref, tous les endroits bruyants où il y a beaucoup de stimulations
- Long trajet en auto, conduite automobile
- Cinéma, IMAX, Ronde et glissades d'eau
- Alcool
- Aspirine, anti-inflammatoire (Advil)

Après les premiers jours de repos, l'athlète doit, selon les signes et symptômes, recommencer progressivement à être actif. Il est alors temps de prendre rendez-vous avec un membre de l'équipe Axone.

L'athlète sera évalué et un plan de traitement individualisé sera établi pour assurer un retour sécuritaire à l'école et au sport. Chez Axone, nous comprenons que chaque personne est affectée différemment et nécessite des soins personnalisés. Différentes stratégies de traitement sont utilisées pour limiter les dommages et accélérer le plus possible la récupération. Selon les besoins, les traitements peuvent inclure la thérapie visuelle, le traitement vestibulaire, le travail de la coordination et de l'équilibre, la thérapie manuelle pour le cou et la réadaptation cognitive. De plus, nous conseillons des stratégies de repos efficaces et établissons un programme d'exercices spécifiques de même qu'un protocole de retour au sport.

Le retour au sport doit obligatoirement être autorisé par un médecin.

L'équipe de la clinique Axone est composée de :

- Physiothérapeutes
- Ergothérapeutes
- Médecins sportifs
- Kinésiologues
- Massothérapeutes
- Ostéopathes
- **CONSULTATION EXTERNE** Psychologues
- Neuropsychologues
- Optométristes

Boisbriand 450.951.9399

3600, boul. de la Grande-Allée
Boisbriand (Québec) J7H 1M9

Terrebonne 450.824.9393

3115, boul. de la Pinière, # 110
Terrebonne (Québec) J6X 4P7

Axone est situé dans les cliniques Évolution

Blainville 450.419.6666

10, boul. des Châteaux, # 106
Blainville (Québec) J7B 1Z5



cliniqueaxone.ca