

PROTOCOLE DE GESTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES LIÉES AU SPORT

CLUB DE PATINAGE ARTISTIQUE DE LA CAPITALE

Guide à l'intention des patineurs, parents, entraîneurs. Préparé par Dre Marilyn Fortin, MD, FRCPC

L'utilisation de ce protocole n'engage aucunement son auteur car il se veut un guide uniquement. En cas de doute, un professionnel de la santé qualifié doit être consulté. Les normes en matière de prise en charge et gestion des commotions cérébrales évoluent constamment. Ce document veut aider les patineurs dans la détection des commotions et améliorer la gestion immédiate dans le but d'éviter les symptômes commotionnels persistants. Document préparé avec les données médicales disponibles en juillet 2017.

Dans le texte, C.C. signifie commotion cérébrale.

1-Détecter

Quand suspecter une commotion cérébrale (C.C.)?

- Coup direct à la tête ou coup ailleurs sur le corps avec force impulsive transmise à la tête, par exemple, suite à une collision ou une chute importante.
- Symptômes suggestifs :
 - Mal de tête (léger à modéré)
 - Ralentissement moteur ou psychique (comme « sur un nuage »)
 - Émotivité ou irritabilité inhabituelle
 - Trouble de mémoire
 - Trouble d'équilibre
 - Perte de conscience

2- Retrait immédiat de la patinoire

- Les symptômes peuvent être immédiats ou plusieurs minutes après l'impact
- **Évaluer les signaux d'alerte :**
 - Douleur au cou
 - Diminution de l'état de conscience
 - Augmentation du mal de tête
 - Confusion ou comportement inhabituel
 - Vision double ou trouble
 - Vomissements
 - Convulsion
- Si présence d'un signal d'alerte, consultation à l'urgence nécessaire

3-Repos initial à la maison (48-72h) en l'absence de signal d'alerte

- ❖ En l'absence de signal d'alerte, en respectant le repos initial et la reprise graduelle des activités cognitives et motrices tel que décrit plus bas, la majorité des C.C. présente une évolution favorable à l'intérieur de 2 semaines. Une évaluation médicale par du personnel qualifié en C.C. devrait être obtenue s'il n'y a pas d'amélioration en 7 à 10 jours ou s'il y a récurrence de symptômes. Chez les enfants, les symptômes peuvent durer jusqu'à un mois.
- ❖ Repos au lit complet non recommandé
- ❖ Pendant 2 semaines suivant une C.C : Ne pas faire d'activités pouvant générer de l'anxiété (examens, présentations orales, tests, compétitions)
- ❖ Informer les entraîneurs et les enseignants

Durant le repos initial à la maison :

- Ne pas rester seul
- Limiter les activités cognitives à des séances brèves (15-20 min)
 - Lecture, écriture
 - « Écrans » : textos, ordi, ipad, télévision
- Favoriser un environnement calme
- **PAS DE PATIN** durant la phase de repos initial ni autre sport

4- Reprise graduelle des activités cognitives et sportives

La reprise des 2 types d'activités (cognitives et sportives) peut se faire en parallèle

Minimum 24 heures à chaque étape des tableaux suivants :

Retour graduel aux activités cognitives selon les étapes suivantes :

Étape	Type d'activité	Exemples
1	Activités quotidiennes dans la maison qui ne donnent pas de symptômes	Lecture, écrans, textos...début 10-15 min par périodes puis augmenter la durée
2	Activités scolaires allégées	Devoirs, lecture plus intense
3	Retour école prudent	Aviser le personnel enseignant, pauses au besoin, retrait des activités stressantes (examens, présentations orales, etc)
4	Retour école complet	Viser tolérance journée complète sans symptômes et rattrapage du travail manqué

Retour graduel aux activités sportives selon les étapes suivantes :

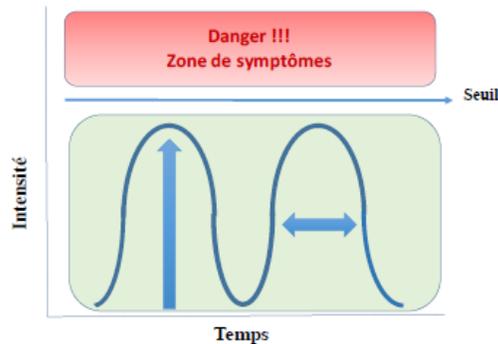
Étape	Type d'activité	Exemples
1	Activités légères ne provoquant pas de symptômes	Vie quotidienne allégée
2	Activité aérobique légère	Marche, vélo stationnaire
3	Exercices liés au patin qui n'ont pas d'effet sur la tête	Patinage simple sans saut ni pirouettes
4	Augmentation de l'intensité cardiovasculaire	Activités de patinage plus intenses nécessitant efforts d'attention et de concentration puis pirouettes et sauts si toléré sans augmentation des symptômes
5	Sport complet	Continuer de surveiller l'apparition ou l'augmentation des symptômes, retrouver confiance sur glace
6	Retour à la compétition	Minimum 2 semaines post C.C

- **Si les symptômes augmentent durant l'exercice, il faut faire un retour en arrière à l'étape précédente**

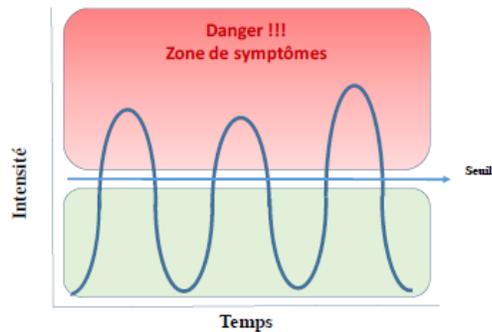
En résumé

- La reprise graduelle des activités lors du processus de récupération devrait être guidée par le seuil d'exacerbation des symptômes (voir les figures ci-bas)
- On peut progresser dans les activités tant qu'il n'y a pas de récurrence ni progression des symptômes
- Il faut qu'il y ait résolution complète des symptômes avant de progresser aux étapes 5 et 6
- Des analgésiques simples, tel Tylenol et Advil, peuvent être utilisés

Augmentation sécuritaire des activités



Ne pas aller dans la zone symptômes



Source : Pierre Frémont, MD, adapté de Dre Lisa Fisher, <http://fowlerkenedy.com> and www.sjhc.london.on.ca

3 Questions clés à se poser avant retour au sport :

- 1- Tous les symptômes ayant initialement suggéré la présence d'une commotion cérébrale sont-ils résolus?
- 2- Le retour complet aux activités scolaires normales a-t-il lieu sans récurrence des symptômes?
- 3- Des activités physiques d'intensité élevée en termes d'endurance et de force ont-elles été réalisées sans récurrence de symptômes?

-Source Pierre Frémont, Actualité Médicale juillet 2017

5- Quand et qui consulter?

En tout temps consulter si signal d'alerte tel que décrit au début

- Consulter un spécialiste médical qualifié en C.C. si inquiétude importante ou persistance des symptômes plus de 2 semaines ou plus d'une C.C dans l'année
- Attention, TDAH plus à risque de persistance des symptômes donc possible bénéfique à consulter tôt
- Ressources médicales souvent multidisciplinaires, par exemple :
 - Votre physiothérapeute (si vous êtes déjà suivi pour autre chose)
 - Votre médecin de famille (si formé pour suivi des C.C.)
 - Clinique de physiothérapie Biokin
 - Clinique Cortex

Références :

- McCrory et al. Br J Sports Med Published Online First: [26/04/2017]. doi: 10.1136/ bjsports-2017-097699. (Open access full text available at : <http://bjsm.bmj.com/content/early/2017/04/27/bjsports-2017-097699>)
- MOOC Commotions cérébrales, Université Laval, www.ulaval.ca, Dr Pierre Frémont, directeur de cours

- INESS :
 - Version pour enfants de moins de 16 ans :

http://fecst.inesss.qc.ca/fileadmin/documents/Publications/DEPLIANT_TCC_Pediatrique_17012014_FINAL.pdf

- Version pour 16 ans et plus :

http://fecst.inesss.qc.ca/fileadmin/documents/Publications/DEPLIANT_TCC_ADULTE_17012014_FINAL.pdf