

## Protocole de prise en charge de commotion cérébrale

Étape	École	Sport
1	<b>Repos</b> cognitif et physique complet (sans écran). – 24 à 48h minimum Les parents doivent motiver l'absence à l'école.	Repos complet. Contacter le physiothérapeute tous les jours pour faire un suivi.
2	<b>Début du retour à l'apprentissage</b> 15-20 minutes d'activités cognitives 3-4x dans la journée (lecture, étude, devoirs) avec 60 min de repos entre.	Aucun sport, <b>ne pas assister aux pratiques/match.</b> Avec l'aide du physiothérapeute, planifier un rendez-vous avec un médecin pour le retour au sport.
3	Retour à l'école pour <b>½ journée</b> . Aucune évaluation. Éviter les cours d'éducation physique et de musique. Limiter les devoirs à des blocs de 15-20 minutes avec pauses.	Aucun sport, <b>ne pas assister aux pratiques/match.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Léger étirement ou foam roller 5-10min (intensité 10%)</li> </ul>
4	Retour à <b>l'école complet</b> . Aucune évaluation. Éviter les cours d'éducation physique et de musique.	Aucun sport, <u>peut</u> assister aux pratiques. <ul style="list-style-type: none"> <li>15 min de cardio (vélo stationnaire ou jogging) (intensité 40%)</li> </ul>
5	Retour aux cours de musique. Éviter les cours d'éducation physique. <b>Retour aux évaluations</b> progressivement : <ul style="list-style-type: none"> <li>Pas plus d'une évaluation par jour et de 3 par semaine</li> <li>Avertir le jeune 48h avant une évaluation</li> <li>Reprendre les évaluations dans un endroit calme</li> </ul>	<b>Début du retour au sport (choisir une activité)</b> <b>Intensité de 50%</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>15 min de maniement de rondelle ou anneau de ringuette</li> <li>15 min de tir au panier de basketball</li> <li>15 min de patinage artistique léger (sans sauts et spins) ex: patin, edges...</li> <li>15 min de volleyball (sans sauts et changements de direction) ex: touches, manchettes, passes, services...</li> </ul>
6	Statu quo	<b>Hockey/Ringuette:</b> 40min sur glace individuelle (patin, passes, lancers, etc.). <b>Basketball/Volleyball:</b> 40 min de pratique individuelle (ex. passes, changements de directions etc.). <b>Patinage artistique :</b> 40 min sur glace sans sauts ni spins <b>Intensité 60%.</b>
7	Statu quo	Reprendre l'entraînement physique Retour à une pratique complète <b>sans contact</b> (dossard de couleur différente) <b>Intensité 75%</b>
8	Statu quo	Retour à une <b>pratique complète</b> (avec contact) <b>Intensité 100%</b>
9	Reprise des cours d'éducation physique.	Retour dans l'alignement de <b>match.</b>

- Sauf l'étape 1, les étapes sont d'une durée de 24h.
- Si le patient ressent une augmentation des symptômes à une étape, il doit la répéter jusqu'à ce que les symptômes se stabilisent.
- Pour progresser à l'étape 5, le patient doit être sans symptômes.
- Si les symptômes persistent plus de 5 jours, il est essentiel d'être évalué par un physiothérapeute spécialisé en commotion cérébrale et si les symptômes persistent plus de 30 jours, il est essentiel d'être évalué par un médecin.

## Protocole de commotion cérébrale pour adulte

Étape	Travail	Sport
1	<b>Repos</b> cognitif et physique complet (sans écran). – 24 à 48h minimum	Repos complet
2	<b>Début du retour au travail</b> ½ journée avec pauses régulières de 15min à chaque heure.	Aucun sport Planifier un rendez-vous avec un médecin pour le retour au sport.
3	½ journée sans pauses	Aucun sport
4	<b>Retour complet au travail</b>	Aucun sport
5	Statu quo	<b>Début du retour au sport (choisir une activité)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15 min de vélo stationnaire (<b>intensité 40-50%</b>)</li> <li>• 15 min de jogging léger (intensité 40-50%)</li> <li>• Test d'effort physique effectué par le physiothérapeute de l'équipe</li> <li>• 15 min de maniement de rondelle ou anneau de ringuette</li> <li>• 15 min de tire au panier de basketball</li> <li>• 15 min d'activité légère</li> </ul>
6	Statu quo	<b>Intensité 60%</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hockey/Ringuette: 40min sur glace individuelle (patin, passes, lancers, etc.).</li> <li>• Basketball/Volleyball: 40 min de pratique individuelle (ex. passes, changements de directions etc.).</li> <li>• Autre (course, vélo): 40min d'entraînement léger</li> </ul>
7	Statu quo	Reprendre l'entraînement physique Retour au sport <b>sans contact</b> <b>Intensité 75%</b>
8	Statu quo	Retour au sport <b>complet</b> (avec contact) Intensité 100%
9	Statu quo	Retour dans l'alignement de <b>match</b> .

- Sauf l'étape 1, les étapes sont d'une durée de 24h.
- Si le patient ressent une augmentation des symptômes à une étape, il doit la répéter jusqu'à ce que les symptômes se stabilisent.
- Pour progresser à l'étape 6, le patient doit être sans symptômes.
- Si les symptômes persistent plus de 5 jours, il est essentiel d'être évalué par un physiothérapeute spécialisé en commotion cérébrale et si les symptômes persistent plus de 30 jours, il est essentiel d'être évalué par un médecin.

### Inventaire des symptômes

S'il te plaît répond à tous les énoncés du mieux que tu peux. Ne laisse pas un énoncé sans réponse.  
 Inscris le chiffre qui représente le mieux comment chaque symptôme est un problème pour toi entre 0 et 6.  
 0 = Aucun problème                      3 = Problème modéré                      6 = Problème sévère

Signes et symptômes / date					
1/ Maux de tête ou pression dans le crâne					
2/ Nausée ou vomissement					
3/ Problèmes d'équilibre					
4/ Étourdissement					
5/ Fatigue					
6/ Somnolence					
7/ Sensibilité à la lumière					
8/ Sensibilité au bruit					
9/ Irritabilité					
10/ Tristesse					
11/ Nervosité					
12/ Plus grande émotivité					
13/ Sensation de «ralentissement»					
14/ Se sentir lent à réagir					
15/ Difficulté à se concentrer					
16/ Trouble de mémoire					
17/ Problème de vision (floue ou double)					
18/ Confusion					
19/ Mouvements maladroits					
20/ Répondre aux questions plus lentement qu'à l'habitude					
21/ Douleur au cou					
22/ Difficulté à s'endormir					

Remplis le tableau avant d'aller au lit la journée de ta blessure, puis une fois par jour pour t'aider à voir la progression de tes symptômes. Utilise cette grille pour le suivi avec le thérapeute.

Svp envoie une photo de ta fiche de symptômes tous les jours au 438-821-9867 ou \_\_\_\_\_ . Merci!