

OUTIL DE POCHE Reconnaître une commotion™

Pour aider à identifier la commotion auprès des enfants, jeunes et adultes



RECONNAITRE ET SORTIR DU TERRAIN

Une commotion devrait être suspectée en cas de présence d'au moins un des indices, signes, symptômes suivants ou erreurs dans les questions de mémoire.

1. Les indices visibles d'une suspicion de commotion

Au moins un des indices visuels suivants peut signifier une possible commotion :

Perte de connaissance ou de réaction
Allongé au sol, immobile / Lent pour se relever
Instable sur ses pieds/problèmes d'équilibre ou chute / Perte de coordination
Se tient la tête
Expression stupéfiée, yeux hagards ou dans le vide
Confusion / Pas au courant du jeu ou des événements

2. Signes et symptômes pour une suspicion de commotion

La présence d'au moins un signes et symptômes suivants peut signifier une commotion :

- | | |
|-------------------------------------|--|
| - Perte de connaissance | - Mal de tête |
| - Attaque ou convulsion | - Vertiges |
| - Problèmes d'équilibre | - Confusion |
| - Nausée ou vomissement | - Impression de ralentissement |
| - Somnolence | - « Pression à la tête » |
| - Plus émotionnel | - Troubles visuels |
| - Irritabilité | - Sensibilité à la lumière |
| - Tristesse | - Amnésie |
| - Fatigue ou manque d'énergie | - Impression d'être « dans le brouillard » |
| - Nervosité ou anxiété | - Douleur au cou |
| - « Sensation de ne pas être bien » | - Sensibilité au bruit |
| - Difficulté à se concentrer | - Troubles de mémoire |

© 2013 Concussion in Sport Group

3. Fonction mémorielle

Ne pas répondre correctement à l'une de ces questions peut suggérer une commotion.

- « Dans quel stade sommes-nous aujourd'hui ? »
- « Sommes-nous maintenant en première ou deuxième mi-temps ? »
- « Quelle équipe a marqué en dernier dans ce match ? »
- « Contre qui as-tu joué la semaine dernière/le dernier match ? »
- « Est-ce que ton équipe a gagné son dernier match ? »

Tout joueur suspecté d'avoir subi une commotion cérébrale devrait être IMMEDIATEMENT SORTI DU JEU, et ne pas rejoindre avant d'avoir été médicalement examiné. Un joueur suspecté d'avoir subi une commotion cérébrale ne devrait pas être laissé seul ni conduire de véhicule motorisé.

Il est recommandé, dans tous les cas de suspicion de commotion, que le joueur consulte un professionnel de la santé pour obtenir un diagnostic et un avis sur les décisions de reprise du jeu, même si les symptômes ont disparu.

DRAPEAUX ROUGES

SI UN des comportements ci-après est détecté, le joueur doit être immédiatement évacué du terrain en prenant les mesures nécessaires pour assurer sa sécurité. Si aucun professionnel médical qualifié n'est présent, il faut envisager un transport par ambulance pour un examen médical d'urgence :

- | | |
|---|---|
| - Le joueur se plaint de fortes douleurs au cou | les bras ou les jambes |
| - Confusion ou irritabilité accrue | - Perte progressive de conscience |
| - Vomissements répétés | - Mal de tête sévère ou qui s'empire |
| - Convulsion | - Changement inhabituel de comportement |
| - Faiblesses ou picotements dans | - Vision double |

Se rappeler :

- Les principes de base des premiers soins (danger, réponse, voies respiratoires, respiration, circulation) doivent être suivis dans tous les cas.
- Ne pas tenter de bouger le joueur (sauf pour dégager les voies respiratoires) à moins d'avoir été formé à cela.
- Ne pas retirer le casque (le cas échéant) à moins d'avoir été formé à cela.

from McCrory et. al, Consensus Statement on Concussion in Sport. Br J Sports Med 47 (5), 2013

© 2013 Concussion in Sport Group