Programme d'éducation et de conscientisation de ThinkFirst-SportSmart sur les commotions

LES COMMOTTONS DANS LE SPORT

Évaluez toujours les voies respiratoires, la respiration et la circulation

- Tous les joueurs qui subissent une commotion doivent être vus par un médecin le plus tôt possible. Une commotion est une blessure au cerveau.
- Une commotion peut entraîner une perte de conscience. Toutefois, la plupart des commotions n'entraînent pas de perte de conscience.
- Mécanisme : coup à la tête, au visage, à la mâchoire ou même ailleurs sur le corps. Peut aussi être le résultat de l'effet du coup du lapin à la tête et au cou.

Symptômes et signes courants

Les symptômes et les signes peuvent tarder à se manifester (peuvent s'aggraver plus tard dans la journée ou le lendemain matin); c'est pourquoi il faut continuer d'observer les joueurs.

Symptômes

- ♦ Mal de tête
- ♦ Étourdissement
- Être héhété
- ♦ Voir des étoiles
- ♦ Sensibilité à la lumière
- ♦ Entendre des cloches
- Fatique
- Nausée, vomissement Irritabilité
- Confusion, désorientation

Etrines

- Perte d'équilibre ou de coordination
- Parler lent ou confus
- ♦ Mauvaise concentration
- Réponses tardives aux questions
- Regard vide
- ♦ Diminution de la capacité de jouer
- Émotions inhabituelles, changement de personnalité et comportement inapproprié

Mise en garde: Tous les joueurs doivent consulter un médecin après avoir subi une commotion. Les entraîneurs, les soigneurs/préposés à la sécurité, les joueurs et les parents ne doivent pas tenter de soigner une commotion sans avoir consulté un médecin.

Réaction initiale

S'il y a perte de conscience, mettez en œuvre le plan d'action en cas d'urgence et faites venir une ambulance. Présumez qu'il y a blessure au cou.

Commotion

- Retirez le joueur du match ou de la séance d'entraînement en cours
- Ne laissez pas le joueur seul; surveillez la présence de signes et de symptômes
- N'administrez aucun médicament
- Avisez l'entraîneur, le parent ou le tuteur de la blessure
- Le joueur doit être évalué par un médecin
- Le joueur ne doit pas revenir au jeu pendant le match ou la séance d'entraînement







Étapes pour le retour au jeu

Le processus visant le retour au jeu est graduel et s'amorce après qu'un médecin a autorisé le joueur à reprendre ses activités. Si des signes ou des symptômes réapparaissent pendant ce processus, le joueur doit être réévalué par un médecin. Le joueur ne peut revenir au jeu si des symptômes ou des signes persistent. N'oubliez pas que les symptômes peuvent réapparaître plus tard dans la journée ou le jour suivant, pas nécessairement pendant l'activité!

Étipo 1 Aucune activité; repos complet. Ceci comprend le fait d'éviter tout stress mental et physique. Passez à l'étape 2 seulement lorsque les symptômes ont disparu.

Exercices légers d'aérobie telles la marche ou la bicyclette stationnaire. Surveillez la présence de symptômes et de signes. Aucun entraînement musculaire et aucune musculation.

Activités et entraînement propres au sport (par ex. patinage).

Exercices sans contact corporel. Il est possible d'ajouter un entraînement musculaire léger et de progresser vers des poids plus lourds.

Le temps requis pour progresser des exercices sans contact aux exercices avec contact variera selon la gravité de la commotion et selon le joueur. Passez à l'étape 5 après avoir reçu l'autorisation d'un médecin.

Commencez les exercices avec contact corporel.

Etpo Participation au jeu. (Tout athlète ayant subi une commotion ne devrait pas revenir au jeu avant au moins une semaine.)

Remarque: Les joueurs devraient passer à l'étape suivante du processus pour le retour au jeu seulement lorsqu'ils ne présentent aucun symptôme ou signe et qu'un médecin a donné son autorisation. Chaque étape devrait prendre au moins une journée. Si des symptômes ou des signes réapparaissent, le joueur doit revenir à l'étape précédente et être réévalué par un médecin.

Il ne faut jamais revenir au jeu si des symptômes persistent!

Conseils pour la prévention

STUDENCY

- Veillez à ce que votre casque soit bien ajusté et que la courroie soit attachée
- Procurez-vous un protecteur buccal fait sur mesure
- buccal fait sur mesure
 Respectez les autres joueurs
- Aucun coup à la tête
- Aucun coup par-derrière

Entreîneur/Solgneur/ Prépossála ssaurits/Arbitra

- Éliminez toutes les mises en échec à la tête
- ♦ Éliminez tous les coups par-derrière
- Reconnaissez les signes et les symptômes d'une commotion
- Rénseignez et éduquez les joueurs à propos des risques d'une commotion

Conseils pour l'éducation

www.hockeycanada.ca

Du Hockey Intelligent : Plus de Sécurité, Plus de Plaisir! Programme de prévention des blessures

Site Web de Pensez d'Abord Canada (www.thinkfirst.ca)

Site Web Dr. Tom Pashby Sport Safety Fund (www.drpashby.ca)