

COMMOTIONS CÉRÉBRALES LIÉES AUX SPORTS : UNE RÉALITÉ UNE BONNE PRISE EN CHARGE : UNE PRIORITÉ

Les cliniques ÉVOLUTION sont impliquées depuis longtemps dans la couverture d'événements sportifs et le suivi clinique des athlètes souffrant de blessures liées au sport. Elles offrent aux athlètes et équipes sportives la possibilité d'effectuer un suivi avant et suite à une commotion cérébrale auprès des personnes touchées afin d'assurer un retour au sport sécuritaire par une équipe médicale multidisciplinaire tel que recommandé par la recherche et les consensus d'experts.

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Les commotions cérébrales sont des traumatismes crâniens légers pouvant découler d'un impact direct à la tête, au visage/cou ou une autre partie du corps qui transmet une force impulsive à la tête. Ceci peut entraîner rapidement une altération de la fonction neurologique de la personne atteinte. Elles représentent de 9 à 12 % des blessures liées à la pratique d'un sport au secondaire¹.

Comment reconnaître les signes et symptômes?

Les athlètes peuvent présenter un ou plusieurs signes et symptômes suite à une commotion cérébrale qui peuvent se manifester de quelques minutes à plusieurs heures voire jours après la blessure.

En voici quelques-uns :

- ▼ Physiques : Maux de tête/nausées/vomissements/étourdissements
- ▼ Comportement : Tristesse/anxiété/irritabilité
- ▼ Cognitifs : mémoire/concentration/confusion
- ▼ Sommeil : Somnolence/difficulté à s'endormir

Selon leur sévérité, les symptômes devraient disparaître 7 à 10 jours suite au trauma. Cependant, ils peuvent persister plusieurs semaines dans certains cas. Pour une liste plus exhaustive des signes et symptômes, veuillez consulter le site internet du Conseil de Médecine du Sport du Québec².

Pourquoi est-il important de rapporter ces symptômes?

- ▼ Contrairement à certaines autres blessures, pratiquer ou jouer avec des symptômes de commotion peut avoir des conséquences beaucoup plus importantes sur la gravité de la blessure, le temps de guérison et de retour au jeu.
- ▼ Lorsque le cerveau n'est pas complètement rétabli, l'athlète est beaucoup plus à risque de subir une autre commotion pouvant entraîner des séquelles à long terme. Il faut toujours se rappeler qu'il est préférable de rater un match plutôt qu'une saison entière.

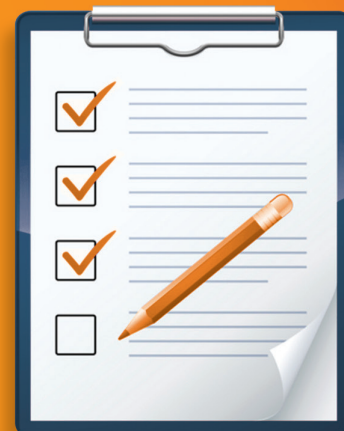


Que faire suite à une commotion cérébrale?

- ✦ Retirer l'athlète du jeu immédiatement en cas de doute (voir liste des signes et symptômes).
- ✦ Appeler les services d'urgence si l'athlète a subi une perte de conscience et/ou rapporte des symptômes importants.
- ✦ Informer les proches de l'athlète afin de surveiller une éventuelle détérioration de l'état de santé et le transporter à l'hôpital dans ce cas.
- ✦ S'assurer que l'athlète est évalué le plus tôt possible par un professionnel de la santé compétent.
- ✦ La prise en charge et le suivi de l'athlète par une équipe multidisciplinaire afin de s'assurer du retour à l'école et du retour au jeu selon un protocole établi.

Le programme de gestion des commotions cérébrales de ÉVOLUTION

Nous avons regroupé une équipe d'experts dans notre réseau de cliniques pour assurer un retour sécuritaire aux activités. Les athlètes seront suivis par un physiothérapeute spécialisé dans la prise en charge des commotions cérébrales. Selon la progression de la condition, les athlètes auront également accès aux services d'un médecin sportif, un neuropsychologue et un ostéopathe.



Évaluation pré-saison (SCAT)

- ✦ Les tests neurocognitifs de base nous donnent un portrait de la condition de l'athlète et nous servent de mesures suite à une commotion cérébrale pour l'évaluation et les recommandations de retour au jeu.
- ✦ Ces tests évaluent plusieurs fonctions du cerveau : mémoire, équilibre, motricité, attention et vitesse de traitement de l'information.
- ✦ Tous les sportifs qui sont à risque de faire une commotion cérébrale devraient faire une évaluation neurocognitive de base, cette évaluation prend environ 20 minutes.

Les évaluations pré-saison peuvent être faites en clinique ou seront organisées en collaboration avec votre équipe ou organisation.

Suivi post commotion cérébrale chez ÉVOLUTION

- ✦ L'athlète va être évalué par un physiothérapeute spécialisé dans la prise en charge des commotions afin de confirmer la présence d'une commotion, d'évaluer les symptômes, de comparer l'état pré et post commotion et d'identifier les différents problèmes associés (problème cervical).
- ✦ Travail d'équipe selon la progression des signes et symptômes : physiothérapeutes, médecins, ostéopathes et neuropsychologues.
- ✦ Recommandations pour le repos nécessaire physique et cognitif.
- ✦ Mise en place d'un protocole établi de retour au jeu, guider l'athlète vers un retour graduel et sécuritaire.
- ✦ Communications avec les entraîneurs.

Ce service est offert à tous les athlètes, équipes ou organisations afin d'assurer un retour au jeu sécuritaire dans le meilleur intérêt de nos jeunes sportifs! Contactez-nous pour prendre rendez-vous!

RÉFÉRENCES

1-Purcell L; Société canadienne de pédiatrie, comité d'une vie active saine et de la médecine sportive. L'évaluation et la prise en charge des commotions cérébrales liées au sport. Paediatr Child Health 2014;19(3):159-65. 2-Conseil de Médecine du Sport du Québec : www.cmsq.info. 3- McCrory P, Meeuwisse W, Aubry M et coll. Consensus statement on Concussion in Sport – 4e Conférence internationale sur les commotions cérébrales dans le sport tenue à Zurich, novembre 2012. Clin J Sport Med 2013;23(2):89-117. 4- Leclerc S; Commotion cérébrale et traumatisme craniocérébral léger, Ministère de l'Éducation, du Sport et du Loisir, 2013, 6p.