

COMMENT RECONNAÎTRE UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

AVEC LES ENFANTS, ADOLESCENTS ET ADULTES



Une commotion cérébrale est un traumatisme crânien qui provoque des changements dans la fonction cérébrale.

Le mécanisme de lésion peut s'accompagner de contact
(p. ex. contact direct ou collision avec un autre patineur, la bande ou la glace, chute ou coup à la tête pendant l'entraînement hors glace)
ou d'aucun contact

(p. ex. réception maladroite d'un saut, dents de pointe qui piquent la glace, coup de fouet cervical durant l'entraînement hors glace).

Veuillez noter que cet outil devrait être utilisé par tous les patineurs, entraîneurs et personnels des clubs et des écoles de Patinage Canada.

Si l'un des signes ou symptômes ci-dessous est observé à la suite d'une blessure soupçonnée, composez le 911 pour obtenir d'urgence une évaluation médicale.

La personne ne doit pas être autorisée à retourner au patinage, à l'entraînement ou à l'enseignement et ne devrait être déplacée que par des professionnels de la santé formés à cet égard.

PREMIÈRE ÉTAPE - SIGNES AVANT-COUREURS - APPELÉZ UNE AMBULANCE

- | | | |
|--|--|---|
| • Perte de connaissance ou détérioration de l'état de conscience | • Faiblesse ou sensation de picotement ou de brûlure dans les bras et les jambes | • Tout saignement ou écoulement de liquide des oreilles, des yeux ou du nez |
| • Douleur au cou ou sensibilité | • Maux de tête sévères ou s'intensifiant | • Vomissement |
| • Vision double | • Crise épileptique ou convulsion | • Agitation ou combativité accrue |

N'OUBLIEZ PAS :

- Vous N'AVEZ PAS à perdre connaissance pour subir une commotion cérébrale.
- Dans tous les cas, les principes de base des premiers soins doivent être suivis.
- L'évaluation de tout traumatisme possible de la moelle épinière est cruciale !
- NE DÉPLACEZ PAS la personne à moins d'être formé pour le faire sans danger.
- N'ENLEVEZ PAS un casque ou tout autre équipement à moins d'être formé pour le faire sans danger.

S'IL N'Y A PAS DE SIGNES AVANT-COUREURS, PASSEZ À LA DEUXIÈME ÉTAPE POUR DÉTERMINER TOUTE COMMOTION CÉRÉBRALE POSSIBLE.

DEUXIÈME ÉTAPE - SYMPTÔMES ET SIGNES DE COMMOTION CÉRÉBRALE POSSIBLE

SYMPTÔMES :

- Mal de tête ou sensation de pression dans la tête
- Confusion ou sensation d'être dans un brouillard
- Trouble de la mémoire ou difficulté à se souvenir de l'événement traumatique
- Étourdissement ou désorientation
- Nausée/vomissement
- Délai à répondre aux questions
- Regard ou expression vides
- Fatigue
- Sensibilité à la lumière ou au bruit
- Vision floue
- Sentiment d'être au ralenti
- Faible concentration et faible capacité de rétention
- Plus grande émotivité, irritabilité, anxiété

SIGNES :

- Être étendu sur la glace ou le sol, immobile, ou mettre du temps à se relever
- Incapacité à répondre adéquatement aux questions
- Problèmes d'équilibre ou de coordination

TROISIÈME ÉTAPE - SI VOUS SOUPÇONNEZ UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

- NE LAISSEZ PAS la personne sans surveillance à la patinoire ou à la maison.
- NE LAISSEZ PAS la personne retourner sur la glace ou reprendre son activité.
- NE LAISSEZ PAS la personne conduire un véhicule pour rentrer à la maison.
- La personne doit être évaluée par un médecin ou un infirmier praticien, comptant de l'expérience en gestion des commotions cérébrales, et pourrait être adressée, pour des soins supplémentaires, à des professionnels de la santé formés en commotions cérébrales (p. ex. physiothérapeutes en sport, thérapeutes en sport, chiropraticiens).
- La personne **DOIT** obtenir un certificat de santé d'un médecin ou d'un infirmier praticien comptant de l'expérience en gestion des commotions cérébrales avant de reprendre le patinage ou l'entraînement.

LES PATINEURS, LES ENTRAÎNEURS ET LES PARENTS NE DOIVENT PAS PRENDRE SEULS LA DÉCISION CONCERNANT LE RETOUR AU PATINAGE OU À L'ENTRAÎNEMENT, MÊME SI LES SIGNES ET LES SYMPTÔMES DISPARAISSENT



CES RECOMMANDATIONS SONT PARTICULIÈRES À PATINAGE CANADA

Fondées sur l'outil de reconnaissance des commotions cérébrales de 2017 (CRT-5) du Groupe de travail sur les commotions cérébrales en sport, mais non appuyées par ce groupe de travail.