

Information et recommandations

Guide à l'intention des personnes ayant subi un traumatisme crânien léger

TCCL



**Vous, ou votre enfant, venez de subir
un traumatisme crânien léger.**

**En suivant ce guide,
vous pouvez améliorer votre capacité à récupérer.**



**Institut de réadaptation
en déficience physique
de Québec**

Institut universitaire

Vous, ou votre enfant, venez de subir un traumatisme crânien léger (TCCL), aussi appelé commotion cérébrale.

Vous trouverez dans ce document de l'information et des recommandations importantes pour vous aider à bien récupérer.

Dans les prochains jours, il est normal de présenter certains symptômes. La présence de ces symptômes n'est pas le signe d'un dommage permanent au cerveau.

Dans les premières semaines suivant l'impact, les symptômes devraient s'atténuer ou même disparaître. Cependant, certains peuvent se faire sentir plus longtemps. Si c'était le cas, vous pourriez être appelé à recevoir des services spécialisés en réadaptation physique.

IMPORTANT

Ralentissez votre rythme de vie ou même, au besoin, arrêtez certaines activités.

Reprenez graduellement votre rythme de vie habituel au fur et à mesure que les symptômes diminuent.

Symptômes courants à la suite d'un TCCL

Symptômes physiques

- Plus grande fatigue
- Perturbation du sommeil (réveils fréquents, insomnie, augmentation de la durée ou du besoin de sommeil, etc.)
- Maux de tête
- Baisse d'appétit
- Trouble d'équilibre
- Étourdissements, vertiges
- Nausées
- Hypersensibilité au bruit et à la lumière

Symptômes psychologiques

- Anxiété
- Humeur changeante
- Tristesse, envie fréquente de pleurer
- Irritabilité
- Intolérance à la frustration

Symptômes cognitifs

- Difficulté d'attention et de concentration
- Ralentissement psychomoteur (être au ralenti ou se sentir au ralenti)
- Fatigabilité à l'effort mental
- Difficulté de mémoire

Quelques recommandations pour faciliter la récupération

Maux de tête

- Ne laissez pas les maux de tête s'installer.
- Vous pouvez soulager les maux de tête en prenant de l'acétaminophène (ex. : Tyléno^{MD}). S'ils sont fréquents, nous vous recommandons d'en prendre aux 4 heures, en continu. Cela permet de mettre fin au cycle des maux de tête causés par le traumatisme crânien.
- Évitez d'utiliser de l'ibuprofène (ex. : Advil^{MD}, Motrin^{MD}).
- Si les maux de tête persistent plus de 7 jours, consultez un médecin.

Repos et détente

- Intégrez à vos activités quotidiennes de courtes périodes de repos : relaxation, sieste, période de détente.
- Ne luttiez pas contre la fatigue : reposez-vous, faites une sieste, couchez-vous à une heure raisonnable.
- Diminuez les facteurs de stress et évitez les préoccupations.

Travail et études

Certaines personnes doivent s'absenter de l'école ou du travail pendant quelques jours ou plus pour faciliter le repos et la récupération.

Un retour progressif en classe ou au travail, ou un horaire allégé, peut aussi être nécessaire.

Si votre médecin vous a recommandé un arrêt d'activités, il est important que vous respectiez cet avis.

Loisirs et habitudes de vie

- Cessez toute activité qui fait augmenter les symptômes : jeux vidéo, lecture, télévision, ordinateur, activité physique, cinéma, magasinage, etc.
- Éviter les sports de contact, les sports extrêmes et l'activité physique. Vous ne devez prendre aucun risque de subir un second impact direct ou indirect à la tête. Avant de reprendre ces activités, vous devez avoir atteint une pleine récupération, c'est-à-dire ne plus ressentir de symptômes au repos ou à l'effort physique et mental.
- Cessez toute consommation d'alcool et de drogue.
- Évitez d'être exposé à des effets stroboscopiques comme dans les discothèques ou dans certains jeux vidéo.

Conduite automobile

Vous ne devez pas conduire de véhicule tant que votre concentration ne semble pas optimale.

Reprise des activités sportives après un TCCL

Principes de retour au jeu

A Chacune des étapes doit durer au moins 24 heures.

B Il se peut que vous deviez demeurer plusieurs jours à la même étape. Respectez le rythme de votre corps pour permettre une bonne récupération.

C Si un ou plusieurs des symptômes reviennent (maux de tête, nausées, étourdissements, etc.), vous devez :

- vous arrêter;
- vous accorder une période de repos d'au moins 24 heures.

Vous recommencerez ensuite à l'étape précédente.

D Vous ne devez pas entreprendre l'étape 2 tant que vous utilisez un médicament pour soulager les symptômes (ex. : acétaminophène contre les maux de tête).

Étape 1 : Repos

Ne faites aucune activité sportive. Prenez une période de repos complet jusqu'à ce que tous les symptômes physiques, cognitifs et psychologiques soient disparus.

Étape 2 : Exercices légers

Vous pouvez faire des exercices légers en aérobie comme de la marche ou du vélo stationnaire. Ne faites aucun exercice en résistance tel que la musculature.

Rappelez-vous : pour entreprendre cette étape, vous devez avoir cessé toute prise de médicament pour soulager des symptômes.

Étape 3 : Exercices spécifiques légers liés au sport sans contact

Vous pouvez reprendre l'entraînement spécifique dans lequel il n'y a AUCUN risque de contact ou de collision. Des sports comme le ski alpin, le hockey ou le soccer sont donc à éviter.

Vous pouvez commencer des activités légères telles que le jogging ou la musculature. Commencez doucement et augmentez progressivement l'intensité, la vitesse et la durée.

Rappelez-vous : il ne doit pas y avoir d'apparition de symptômes.

Étape 4 : Exercices spécifiques liés au sport sans contact

Vous pouvez reprendre l'entraînement habituel, y compris les exercices d'habiletés. Cependant, il ne doit toujours pas y avoir de risque de contact.

Étape 5 : Pratique complète du sport avec contact permis

Vous êtes complètement rétabli. Vous pouvez reprendre l'entraînement complet, c'est-à-dire tous les exercices même ceux comportant un risque de contact.

Que faire si les symptômes s'aggravent?

Présentez-vous rapidement à l'urgence d'un hôpital si votre état se détériore, c'est-à-dire si vous remarquez :

- les maux de tête qui s'aggravent et qui ne sont pas soulagés par l'acétaminophène;
- l'apparition de vomissements, de convulsions, d'engourdissements, de pertes d'équilibre, de troubles visuels, de pleurs excessifs chez un enfant.

Que faire si les symptômes durent plus de 7 jours?

N'hésitez pas à consulter un médecin si les symptômes sont encore présents après 7 à 10 jours, et ce, malgré la prise continue d'acétaminophène.

Au besoin, le médecin pourrait vous orienter vers des services spécialisés en réadaptation physique. Ces services offrent de l'évaluation, des traitements et un suivi adapté à chaque cas.