

Que faire après une commotion cérébrale ?

Résumé

Votre réaction immédiate à une éventuelle commotion cérébrale est cruciale pour votre rétablissement. La FHCC vous recommande de prendre les mesures suivantes :

1

Retirez-vous des activités qui pourraient causer un traumatisme crânien, stresser votre cœur ou solliciter votre cerveau. Se reposer immédiatement après une commotion cérébrale vous donne les meilleures chances de vous rétablir rapidement. Se reposer signifie ne pas faire d'efforts physiques ou cognitifs et s'assurer que l'on ne subit pas d'autres chocs à la tête qui pourraient causer une deuxième blessure. L'immédiateté est essentielle - jouer le reste d'un match, ou même terminer la période, ajoute en moyenne cinq jours au temps de récupération.

3

Reposez-vous. La première étape de tout plan de récupération consiste à reposer votre corps et votre cerveau. Si une activité entraîne une aggravation de vos symptômes, ne la faites pas. Cela signifie ne pas faire d'exercice physique intense, éviter les écrans tels que la télévision, l'ordinateur et le téléphone, et dormir suffisamment. Il peut également s'agir de s'absenter de l'école ou du travail, ou d'éviter les situations bruyantes, les lumières vives ou les foules. Toutefois, cela ne signifie pas qu'il faille s'isoler dans une pièce sombre pendant une semaine. Trop d'isolement peut être néfaste, en contribuant à des sentiments d'anxiété et de dépression, et en augmentant le temps de rétablissement. Passez du temps avec vos proches, mais évitez les situations qui vous font vous sentir plus mal.

2

Faites-vous examiner. Si vous présentez des signes ou des symptômes de commotion cérébrale, vous devez supposer qu'il s'agit d'une commotion cérébrale jusqu'à ce que vous ayez la possibilité de vous faire examiner par un professionnel de la santé compétent. Même si vous avez passé avec succès une évaluation sur la ligne de touche, aucun test n'est parfait et les signes et symptômes peuvent apparaître plusieurs jours après l'impact. Utilisez la CLF HelpLine pour trouver un médecin près de chez vous.

4

Surveillez attentivement vos symptômes. Prenez note de tous les symptômes que vous ressentez, du moment où vous les ressentez et de leur intensité. Sont-ils constants? S'aggravent-ils dans certaines situations? Toutes ces informations vous seront utiles lorsque vous parlerez à votre médecin.

5

Gardez une attitude positive. La plupart des gens se remettent d'une commotion cérébrale en moins d'un mois. Il s'agit presque toujours d'un problème temporaire qui s'améliorera si vous le gérez correctement.

