

Comment reconstituer l'historique de vos commotions cérébrales

Résumé

L'une des premières questions que vous posera votre médecin concerne vos antécédents en matière de commotions cérébrales. Le fait d'arriver préparé à votre premier rendez-vous vous aidera à vous mettre sur la voie de la guérison le plus rapidement possible. Cela peut être un défi, surtout si vous avez des pertes de mémoire. **Voici quelques conseils de la FHCC pour vous aider!**

1

Commencez par la commotion cérébrale diagnostiquée. Si on vous a déjà diagnostiqué une commotion cérébrale, préparez autant d'informations que possible sur la blessure :

- Quelle a été la cause de l'impact ?
- Quels symptômes avez-vous ressentis ?
- Quelle était la gravité de ces symptômes ?
- Les symptômes ont-ils évolué au fur et à mesure de votre rétablissement ?

Les modèles des blessures précédentes peuvent être utiles pour prédire ce que sera la récupération.

4

Tenez compte des commotions cérébrales non diagnostiquées.

Ce n'est pas parce qu'un médecin n'a jamais posé de diagnostic qu'il n'y a pas eu de commotion cérébrale. Après avoir fait le point sur les commotions diagnostiquées, examinez les symptômes d'une commotion cérébrale et essayez de vous souvenir des cas où vous avez senti des symptômes après un coup à la tête. Il n'est pas rare que les estimations augmentent après avoir lu la définition d'une commotion cérébrale. N'oubliez pas que les coups et les sonneries de cloches comptent.

2

La gravité est importante. Certaines personnes s'inquiètent lorsqu'elles commencent à compter leurs commotions cérébrales et se rendent compte qu'elles en ont eu plus qu'elles ne le pensaient. Il est important de se rappeler que toutes les commotions cérébrales ne sont pas équivalentes : la gravité des commotions cérébrales passées peut être plus importante que le nombre total. La durée des symptômes est le meilleur indicateur ; plus la durée est longue, plus la gravité est importante.

3

Le moment où elles se sont produites compte également. L'intervalle entre les blessures est important lorsqu'on examine l'historique complet des commotions cérébrales. Deux commotions à une semaine d'intervalle sont bien différentes de deux commotions à un an d'intervalle, même si elles sont de gravité similaire. Organiser une chronologie de toutes vos commotions est un moyen utile de voir comment elles se regroupent, et peut aider votre médecin à s'y référer lors de l'élaboration d'un plan approprié de reprise des activités et de gestion à long terme des commotions cérébrales. Veillez à ce qu'il soit prêt pour votre premier rendez-vous.

