

Thérapie visuelle (entraînement oculomoteur)

Ce que c'est

La **thérapie visuelle** comprend une vaste gamme d'exercices et de techniques conçus pour entraîner certains aspects du système visuel et l'aider à retrouver un fonctionnement normal après une commotion.

Divers outils et exercices sont utilisés en thérapie visuelle afin d'améliorer la précision des mouvements oculaires.

Pourquoi cela peut fonctionner pour vous

Le système visuel est le plus vaste du cerveau — davantage de régions cérébrales participent au traitement de l'information visuelle que pour tout autre système du cerveau. Cela le rend particulièrement vulnérable aux commotions.

Les thérapies visuelles peuvent aider de deux façons :

- Dans certains cas, les exercices peuvent aider à réparer les connexions endommagées et rétablir un fonctionnement normal.
- Dans les cas plus sévères, les exercices peuvent aider le cerveau à développer des techniques compensatoires pour les déficits persistants.

Pour qui cela peut être approprié:

La thérapie visuelle peut être bénéfique pour les personnes présentant des symptômes visuels fréquents après une commotion, notamment :

- Vision floue
- Vision double
- Douleur oculaire
- Maux de tête
- Sensibilité au mouvement
- Sensibilité à la lumière
- Difficultés avec les mouvements oculaires
- Difficultés à suivre des objets en mouvement
- Troubles de la vision périphérique

Qui consulter

Un examen complet de la vue constitue la première étape pour déterminer si une thérapie visuelle est recommandée.

- **Optométriste**
- **Ophtalmologiste**
- **Neuro-optométriste**
- **Neuro-ophtalmologiste**

Vous voudrez ensuite consulter un **thérapeute certifié en thérapie visuelle optométrique** pour vos séances.

Note : la thérapie visuelle est fondée sur des données probantes, mais elle n'est pas toujours couverte par les assurances.

Apprendre d'un expert

Découvrez les symptômes visuels des lésions cérébrales avec l'optométriste Dre Stephanie McLellan.



Réadaptation neuro-optométrique (entraînement oculomoteur)

Ce que c'est

La réadaptation neuro-optométrique utilise des prismes thérapeutiques, des lentilles, des filtres et des techniques d'occlusion afin de stimuler certaines parties du cerveau qui ne fonctionnent pas à leur plein potentiel en raison des perturbations causées par une lésion cérébrale.

La réadaptation neuro-optométrique ne doit pas être confondue avec la thérapie visuelle, qui est une thérapie distincte (voir la page sur la thérapie visuelle) nécessaire pour certains survivants de lésions cérébrales.

Pour qui c'est adapté

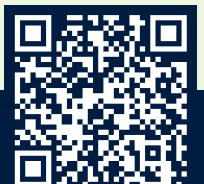
Il s'agit d'un traitement spécialisé et individualisé utilisé dans la prise en charge du syndrome post-commotionnel (SPC). Il est particulièrement bénéfique pour les personnes présentant des déficits visuels directement liés à un traumatisme crânien.

Pourquoi cela peut aider

Un plan de traitement en réadaptation neuro-optométrique est conçu de façon individualisée afin d'améliorer des symptômes visuels acquis spécifiques selon des critères diagnostiques standardisés.

Qui consulter

Un **optométriste** offrant ou spécialisé en réadaptation **neuro-optométrique**.



Thérapie vestibulaire (thérapie de l'équilibre)

Ce que c'est

Les thérapies vestibulaires regroupent une vaste gamme de techniques, incluant des exercices d'habituation, des exercices de stabilisation du regard et des exercices d'équilibre.

Selon les activités qui aggravent les symptômes liés à l'équilibre, les médecins peuvent élaborer des plans d'entraînement afin d'aider à réduire les symptômes.

Pour qui c'est adapté

La thérapie vestibulaire peut être particulièrement utile pour les patients souffrant des symptômes suivants après une commotion :

- Étourdissements persistants
- Vertige
- Troubles de l'équilibre

Pourquoi cela peut aider

Notre équilibre dépend des informations provenant de plusieurs systèmes différents du cerveau, notamment le système visuel, la proprioception (qui nous indique où se trouvent les parties du corps dans l'espace) et le système vestibulaire (qui nous indique comment le corps est orienté et se déplace dans l'espace).

Dans certains cas, les médecins peuvent identifier quels systèmes sont à l'origine des problèmes.

Cela ouvre la porte à des traitements ciblés pouvant améliorer les résultats globaux.

Qui consulter

- Audiologiste
- ORL
- Neurologue
- Médecin avec formation spécialisée
- Physiothérapeute avec formation spécialisée



Physiothérapie

Ce que c'est

La **physiothérapie (PT)** est une vaste discipline médicale qui traite les problèmes de santé par des moyens physiques plutôt que chirurgicaux ou pharmacologiques.

Cela comprend des techniques comme les massages, les exercices thérapeutiques et les traitements par la chaleur.

Pourquoi cela peut aider

La **physiothérapie peut être utile pour les patients** souffrant de certains types de maux de tête ou de douleurs cervicales (particulièrement les douleurs cervicogènes), ainsi que pour les patients ayant subi des blessures orthopédiques ou un coup de fouet cervical en même temps que leur commotion.

Pour qui c'est adapté

Souvent, les collisions violentes causant une commotion provoquent également d'autres blessures, particulièrement lorsqu'un coup de fouet cervical est impliqué.

Parfois, ces autres blessures peuvent interagir avec la commotion et aggraver les symptômes.

La physiothérapie peut aider à traiter les blessures qui pourraient aggraver les symptômes du SPC.

Qui consulter

Un **physiothérapeute** ayant une formation ou une spécialisation en réadaptation des commotions cérébrales ou des traumatismes crâniens.

Apprendre d'un expert

Découvrez notre webinaire avec :

Dre Lindsay Walston, directrice de résidence en neurologie et coordonnatrice nationale de l'éducation chez PT Solutions Physical Therapy, **pour en apprendre davantage sur la façon dont la physiothérapie peut aider à traiter les symptômes persistants liés aux commotions.**



Thérapie par effort

Ce que c'est

La thérapie par effort consiste à faire pratiquer au patient ayant subi une commotion une activité aérobique légère dans un environnement contrôlé et supervisé. Cela peut se faire sur un tapis roulant, dans une piscine ou dans un autre environnement où il n'y a aucun risque d'impact à la tête.

Les médecins élaborent un programme personnalisé pour chaque patient afin d'augmenter progressivement sa fréquence cardiaque jusqu'à un niveau précis.

Il est extrêmement important que cette thérapie soit réalisée sous la supervision étroite d'un professionnel de la santé, puisque le surmenage peut nuire au rétablissement.

Pour qui c'est adapté

Sous la supervision de votre médecin, la thérapie par effort peut être bénéfique à n'importe quelle étape du rétablissement d'une commotion cérébrale.

Pourquoi cela peut aider

Les bienfaits de l'exercice sur la santé sont bien documentés — en termes simples, l'activité physique est bénéfique pour le corps. En permettant aux patients de faire des efforts légers dans un environnement contrôlé, les médecins cherchent à tirer parti de ces bénéfices.

À une intensité qui n'aggrave pas les symptômes, les médecins tentent de profiter des effets positifs de l'exercice.

Qui consulter

- **Thérapeute du sport**
- **Physiatre**
- **Physiothérapeute**



Thérapie de réadaptation cognitive



Ce que c'est

La **thérapie de réadaptation cognitive (TRC)** est une approche orientée vers des objectifs visant à restaurer et améliorer les fonctions cognitives. Une référence en TRC comprend généralement une évaluation cognitive et linguistique complète portant sur l'attention, la mémoire, les fonctions exécutives ainsi que le langage expressif et réceptif.

Le traitement comprend une approche fonctionnelle à la fois restauratrice et compensatoire afin de soutenir les domaines où des faiblesses cognitives ont été observées. Les patients participent activement à l'élaboration d'objectifs visant à améliorer leur fonctionnement global.

Qui consulter

- **Neuropsychologue**
- **Ergothérapeute (formé en TRC pour les traumatismes crâniens)**
- **Orthophoniste (formé en TRC pour les traumatismes crâniens)**

Pour qui c'est adapté

La TRC est un service offert par les orthophonistes afin d'aider les personnes présentant des difficultés cognitives qui affectent leur fonctionnement quotidien.

La TRC peut être utile pour les patients présentant des changements ou difficultés liés à l'attention, à la mémoire, aux fonctions exécutives (ex. planification, organisation, gestion du temps) ainsi qu'à la recherche de mots.

Pourquoi cela peut aider

La TRC est un traitement efficace pour les personnes qui éprouvent des difficultés à gérer les tâches quotidiennes à la maison, au travail ou dans la communauté en raison de changements cognitifs.

Cela peut inclure des difficultés à gérer les factures, les médicaments, le temps et les émotions; des difficultés à maintenir son attention lors de conversations avec des proches ou au travail; ainsi que des difficultés à étudier ou à suivre ses responsabilités professionnelles.

La TRC peut aider les patients à retourner dans un environnement scolaire ou professionnel grâce à des stratégies et du soutien adaptés. Il s'agit d'une approche fondée sur des données probantes qui répond aux besoins fonctionnels des personnes vivant avec une commotion cérébrale.



Thérapie cognitivo-comportementale (TCC)

Ce que c'est

La **thérapie cognitivo-comportementale (TCC)** est une approche psychologique fréquemment utilisée pour traiter les troubles de l'humeur, notamment la dépression et l'anxiété.

La TCC aide les patients à développer leur capacité à reconnaître les schémas de pensée négatifs qui contribuent à leurs difficultés individuelles, et enseigne des stratégies concrètes pour mieux gérer leurs symptômes.

Qui consulter

Tout **psychologue** ou **professionnel en santé mentale autorisé et formé en TCC**.

Pour qui c'est adapté

La TCC peut être très efficace pour les patients qui présentent des changements d'humeur après une commotion cérébrale, le plus souvent de la dépression ou de l'anxiété.

Pourquoi cela peut aider

La TCC est un traitement très efficace pour plusieurs troubles de l'humeur et de l'anxiété, offrant souvent un soulagement cliniquement significatif en quelques semaines ou quelques mois.

Dans le contexte d'une commotion cérébrale, des données préliminaires suggèrent que la TCC peut également aider les patients à développer des stratégies d'adaptation afin de mieux gérer leurs symptômes.



ORL (oreilles, nez, gorge)

Ce que c'est

Les spécialistes ORL, ou oto-rhino-laryngologistes, sont des médecins formés au traitement médical des maladies et troubles touchant les oreilles, le nez, la gorge ainsi que les structures connexes de la tête et du cou.

Les ORL sont également formés pour traiter les troubles de l'équilibre, les acouphènes, les douleurs nerveuses ainsi que les troubles des nerfs faciaux et crâniens.

Pour qui c'est adapté

Les patients souffrant de symptômes du SPC suivants peuvent être dirigés vers un ORL pour une évaluation :

- Étourdissements
- Acouphènes (bourdonnements dans les oreilles)
- Sensibilité extrême au bruit
- Vertige
- Troubles de l'équilibre

Pourquoi cela peut aider

Un examen approfondi des oreilles, accompagné d'un test auditif, peut aider à identifier des troubles associés au SPC.

Plusieurs de ces symptômes et troubles liés aux oreilles peuvent être traités par chirurgie réparatrice ou par une forme spécialisée de thérapie vestibulaire.

Qui consulter

- Un **spécialiste ORL**



Neuropsychologie

Ce que c'est

La **neuropsychologie** est une branche de la psychologie qui étudie la façon dont le cerveau et le reste du système nerveux influencent la cognition et les comportements d'une personne.

Les neuropsychologues se concentrent sur la façon dont une lésion cérébrale affecte les fonctions cognitives et les comportements.

À l'inverse, les psychologues cliniciens s'intéressent davantage à l'impact de la blessure sur les fonctions cognitives, l'humeur, les émotions et les comportements.

Pour qui c'est adapté

Les personnes présentant des symptômes tels que :

- Anxiété
- Dépression
- Difficultés de concentration
- Troubles de mémoire
- Impulsivité
- Mémoire
- Fonctions motrices
- Multitâche
- Difficulté à trouver ses mots

Pourquoi cela peut aider

Les neuropsychologues peuvent administrer une évaluation détaillée des fonctions cognitives et de l'état émotionnel d'un patient.

Ils peuvent également aider les patients à élaborer un plan d'action et leur fournir des stratégies pour gérer le stress cognitif et émotionnel, tout en réentraînant progressivement le cerveau à accomplir des tâches cognitives.

Qui consulter

Un **neuropsychologue autorisé**



Psychiatrie

Ce que c'est

La **psychiatrie** est la spécialité médicale consacrée au diagnostic, à la prévention et au traitement des troubles de santé mentale, y compris les troubles liés à l'usage de substances.

Les psychiatres sont qualifiés pour évaluer à la fois les aspects mentaux et physiques des problèmes psychologiques.

Les psychiatres peuvent prescrire des médicaments, contrairement aux psychologues.

Qui consulter

Un **psychiatre autorisé**

Pour qui c'est adapté

Les personnes présentant des changements de personnalité et des variations d'humeur, notamment :

- Colère
- Agressivité
- Impulsivité
- Augmentation des réactions émotionnelles, anxiété ou dépression

Pourquoi cela peut aider

Les traitements pharmacologiques recommandés par les psychiatres sont généralement utilisés en dernier recours pour les patients atteints d'un syndrome post-commotionnel (SPC).

Cependant, lorsqu'ils sont utilisés en combinaison avec d'autres traitements, ils peuvent être efficaces pour traiter les symptômes émotionnels et comportementaux.



Ergothérapie (OT)

Ce que c'est

L'**ergothérapie (OT)** est une pratique fondée sur des données probantes qui traite les patients grâce à l'utilisation thérapeutique des activités du quotidien.

Les ergothérapeutes aident les patients à développer, récupérer, améliorer et maintenir les habiletés nécessaires à la vie quotidienne et au travail.

Les professionnels en ergothérapie se concentrent sur l'adaptation de l'environnement et/ou des tâches aux besoins du patient, qui devient ensuite une partie intégrante de l'équipe de traitement.

Qui consulter

Un **ergothérapeute** ou un **assistant en ergothérapie** formé en réadaptation des commotions cérébrales ou des traumatismes crâniens.

Pour qui c'est adapté

Les personnes ayant des symptômes qui affectent leur fonctionnement quotidien. Cela peut inclure, sans s'y limiter :

- Fatigue
- Maux de tête
- Sensibilités sensorielles
- Étourdissements
- Troubles du sommeil
- Troubles de mémoire
- Difficultés de concentration
- Difficultés de traitement de l'information, du langage et de la communication
- Fonctions exécutives
- Troubles de la vision fonctionnelle

Pourquoi cela peut aider

Les ergothérapeutes aident les patients à développer des stratégies pour gérer leurs symptômes, améliorer leur fonctionnement au travail ou à l'école et augmenter leurs capacités cognitives ainsi que leur performance dans les activités quotidiennes.

Les ergothérapeutes peuvent également communiquer avec les enseignants et les employeurs afin de les aider à comprendre ce que les patients peuvent ou ne peuvent pas faire, et proposer des accommodements facilitant le retour à la vie après la blessure.



Évaluation neuroendocrinienne de la fonction hypophysaire

Les lésions cérébrales peuvent être complexes et rendre difficile l'identification de la source des symptômes. **Contrairement aux traitements actifs mentionnés précédemment, cette approche est de nature investigatrice.**

Avant de se concentrer sur des traitements actifs, ou si ceux-ci ne semblent pas efficaces, il peut être pertinent d'explorer certaines causes sous-jacentes grâce à des évaluations comme celle-ci.

Ce que c'est

Les tests spécifiques peuvent varier d'une clinique à l'autre.

Une clinique spécialisée en commotions cérébrales recommande notamment des analyses sanguines à jeun pour évaluer la prolactine, la T4, la TSH, l'ACTH, la cortisone, l'hormone de croissance, la testostérone ainsi que les vitamines B12 et D.

Si des niveaux anormaux sont détectés, **une référence à un endocrinologue** est recommandée.

Pour qui c'est adapté

L'évaluation neuroendocrinienne de la fonction hypophysaire peut être utile pour les personnes présentant des symptômes persistants après une commotion cérébrale, notamment : brouillard cérébral, fatigue, apathie et dépression qui ne répondent pas aux traitements actifs.

Pourquoi cela peut aider

L'hypophyse peut être affectée par un traumatisme crânien, y compris une commotion cérébrale. Une atteinte de l'hypophyse peut nuire au fonctionnement de la thyroïde et des glandes surrénales, ou affecter les niveaux de testostérone et d'hormone de croissance, entraînant des symptômes similaires à ceux du syndrome post-commotionnel. L'ajustement des niveaux hormonaux peut apporter un soulagement significatif des symptômes.

Apprenez-en plus avec une experte

Visionnez ce [webinaire](#) avec

Dre Tamara Wexler, professeure clinique associée au Département de médecine physique et de réadaptation du NYU Langone Health.

Sur les bienfaits de l'évaluation neuroendocrinienne.



Méditation

Ce que c'est

La méditation est une pratique dans laquelle une personne utilise des techniques comme la pleine conscience afin d'entraîner son attention et sa conscience pour atteindre un état mental clair, émotionnellement calme et stable.

Pour qui cela peut être approprié

De nouvelles recherches émergentes démontrent les bienfaits potentiels de la méditation pour les personnes ayant subi une lésion cérébrale. Les personnes vivant avec des symptômes persistants post-commotionnels, particulièrement celles ayant des difficultés liées au sommeil ou à l'anxiété, pourraient bénéficier de la méditation.

Pourquoi cela peut aider

Des études démontrent que la méditation peut aider à réduire le stress, améliorer l'attention, favoriser un meilleur sommeil et renforcer les émotions positives.

Qui consulter

Recherchez un studio de méditation dans votre région ou essayez des applications comme :

- Calm
- Headspace
- Insight Timer

afin de trouver une pratique de méditation guidée qui vous convient.

Apprenez-en plus avec des experts

Essayez la méditation dès aujourd'hui :

- [Visionnez cette pratique guidée pour les personnes vivant avec une lésion cérébrale](#) — animée par Caroline Desmarais, enseignante en méditation et membre du conseil d'administration de la CLFC
- [Visionnez ce webinaire qui explore des stratégies concrètes pour gérer le stress et développer la résilience après une commotion cérébrale](#) — animé par Jessie Smith, survivante d'une commotion cérébrale et praticienne en méditation.

