

Protocole de retour à l'effort cognitif

Objectif de chaque étape	Étape 1 Activités cognitives réduites Récupération	Étape 2 Réintroduction progressive de l'effort cognitif L'ajout de certaines activités cognitives	Étape 3 Devoirs à la maison Prolongement de l'endurance cognitive avec l'apprentissage selon un rythme personnel	Étape 4 École à temps partiel Commencer le retour progressif à l'école	Étape 5 Journées pleines à l'école Travail jusqu'à des pleines journées à l'école	Étape 6 École à temps plein Reprendre sa pleine charge de travail cognitif
Activités qui devraient être évitées	<ul style="list-style-type: none"> • Travail scolaire • Lecture • jouer à des jeux vidéo • Composer des messages textes 	<p>Évitez une participation prolongée dans les mêmes types d'activités trouvées à l'étape 1</p>	<p>Évitez une participation prolongée dans les mêmes types d'activités trouvées à l'étape 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tests • Endroits bruyants • Port de sacs à dos lourds 	<ul style="list-style-type: none"> • Imposer que l'on assiste à une pleine semaine de cours d'école • Plus qu'un test par journée 	<p>Utilisation excessive de stimulants</p> <ul style="list-style-type: none"> • Caféine • Médicaments pour le TDAH (Ritalin, Adderal...)
Activités acceptables pour chaque étape de la réhabilitation	<ul style="list-style-type: none"> • Repos cognitif à la maison 	<p>L'ajout d'activités cognitives</p> <ul style="list-style-type: none"> • Commence avec des périodes de 5-15 minutes à la fois • Prolongement jusqu'à une session de 60 minutes sans repos 	<p>L'ajout de devoirs à la maison</p> <ul style="list-style-type: none"> • Commence avec des sessions de 20 minutes • Prolongement jusqu'à l'équivalent d'une demi-journée à l'école (3-4 heures) 	<p>Assister seulement aux cours ajustés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Commence avec une demi-journée d'école • Prolongement jusqu'à une pleine journée de cours avec ajustements scolaires <p>Devoirs à la maison</p> <ul style="list-style-type: none"> • Commence avec des blocs de 15 minutes • Prolongement jusqu'à une heure de devoirs par jour 	<p>Tests</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permettre plus de temps pour compléter les tests <p>Devoirs à la maison</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacité de dépasser une heure de travail selon la tolérance 	<p>Rattrapage au niveau des devoirs et des tests</p>
Ligne du temps	<p>Aucun symptôme pendant 24 heures? Oui: Commencez l'étape 2 Non : Continuez le repos cognitif</p>	<p>Tolère l'activité cognitive pendant une heure sans repos? Oui: Passez à l'étape 3 Non : Retournez à l'étape 1</p>	<p>Tolère 3-4 heures d'essai du programme scolaire à la maison? Oui: Passez à l'étape 4 Non : Retournez à l'étape 2</p>	<p>Tolère une pleine journée d'école avec ajustements pédagogiques? Oui: Passez à l'étape 5 Non : Retournez à l'étape 3</p>	<p>Tolère une pleine journée d'école et une charge de devoirs normale? Oui: Passez à l'étape 6 Non : Retournez à l'étape 4</p>	<p>Tolère une pleine charge de travail cognitif? Oui : Commencez le protocole du retour à l'effort physique Non : Retournez à l'étape 5</p>

Chaque étape devrait durer au moins 24 heures. Vous aurez peut-être besoin de retourner à une étape précédente plus d'une fois durant le processus de récupération. L'activité physique durant le protocole du retour à l'effort cognitif est limitée à la marche selon la tolérance.

Adapté du « Return to Learn Communication Tool »
 par le BC Injury Research and Prevention Unit, Concussion Awareness Training Tool

Protocole de retour à l'effort physique

Objectif de chaque étape	Étape 1 Aucune activité physique	Étape 2 Exercices aérobiques de faible intensité	Étape 3 Exercices spécifiques au sport pratiqué	Étape 4 Exercices d'entraînement sans aucun contact physique	Étape 5 Exercices d'entraînement avec contact physique	Étape 6 Retour au jeu
	Récupération	Augmentation du rythme cardiaque	L'ajout du mouvement	L'entraînement, la coordination et la charge cognitive		Évaluer la capacité d'être compétitif par les entraîneurs
Activités qui devraient être évitées	<ul style="list-style-type: none"> Envoyer des messages textes Utiliser internet ou la télévision jouer à des jeux vidéo Faire un tour de montagnes russes ou de VTT 	<ul style="list-style-type: none"> Intensité >70% de la fréquence cardiaque maximale Entrainement avec poids et haltères Exercices d'entraînement sportif 	<ul style="list-style-type: none"> Activités entraînant des chocs à la tête <ul style="list-style-type: none"> Coups de tête au soccer Activités avec des mouvements brusques Frapper une balle de baseball 	<ul style="list-style-type: none"> Participation à une compétition quelconque Activités entraînant un contact physique 	<ul style="list-style-type: none"> Toute compétition qui pourrait entraîner un contact physique 	<ul style="list-style-type: none"> Le mauvais esprit sportif Manquer de respect aux règles du jeu
Activités acceptables pour chaque étape de la réhabilitation	<ul style="list-style-type: none"> Repos cognitif et physique complet Écouter un livre audio Parler au téléphone/cellulaire 	<ul style="list-style-type: none"> Augmente progressivement la durée de l'entraînement aérobique à 20-30 minutes Marcher Nager Faire du vélo stationnaire 	<ul style="list-style-type: none"> Augmente progressivement la durée de l'entraînement à 60 minutes Pratique les compétences individuelles spécifiques au sport pratiqué Exercices de patinage au hockey Exercices de course au soccer Exercices de tir au panier au basketball 	<ul style="list-style-type: none"> Entraînement progressif avec haltères Progression vers des exercices d'entraînement plus complexes activités sans contact physique <ul style="list-style-type: none"> Zumba/danse aérobique Badminton/tennis 	<ul style="list-style-type: none"> Pleine participation / compétition aux sports sans contact Pleine participation à l'entraînement pour les sports de contact 	<ul style="list-style-type: none"> Pleine participation / compétition aux sports de contact
Ligne du temps	Aucun symptôme pendant 24 heures? Oui : Commencez l'étape 2 Non : Continuez le repos physique	Aucun symptôme pendant 24 heures? Oui : Passez à l'étape 3 Non : Retournez à l'étape 1	Aucun symptôme pendant 24 heures? Oui : Passez à l'étape 4 Non : Retournez à l'étape 2	Aucun symptôme pendant 24 heures? Oui : Passez à l'étape 5 Non : Retournez à l'étape 3	Aucun symptôme pendant 24 heures? Oui : Passez à l'étape 6 Non : Retournez à l'étape 4	Aucun symptôme pendant 24 heures? Oui : Permettez un retour aux activités physiques régulières Non : Retournez à l'étape 5

Le protocole du retour à l'effort cognitif doit être complété avant le retour à l'effort physique. Chaque étape devrait durer au moins 24h. Si n'importe quel symptôme réapparaît, l'individu devrait se reposer jusqu'à leur résolution avant d'essayer à nouveau (24h à 48h au minimum). Vous aurez peut-être besoin de retourner à une étape précédente plus d'une fois durant le processus de récupération

Adapté du « Return to Play Communication Tool » par le BC Injury Research and Prevention Unit, Concussion Awareness Training Tool

Le ministère de l'Éducation du NB exige une autorisation médicale pour tous les élèves du NB avant de passer à l'étape 5