

Lignes directrices sur les commotions cérébrales à la suite d'un diagnostic



NB Trauma Program
Programme de
traumatologie du NB
www.nbtrauma.ca

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion cérébrale est un type de traumatisme crânien qui peut affecter le fonctionnement de votre cerveau. Une commotion peut être causée par tout coup reçu au visage, à la tête, au cou, ou quelque part ailleurs au corps. Lorsqu'un tel coup arrive, le cerveau peut se tordre ou se déplacer de l'avant à l'arrière à l'intérieur du crâne. Si ce mouvement brusque soudain est assez fort, le cerveau peut subir une blessure et peut causer une variété de signes et symptômes.

Quand devrais-je soupçonner une commotion cérébrale?

Une commotion cérébrale peut seulement être diagnostiquée par un médecin ou un infirmier praticien. Cependant, une commotion peut être soupçonnée par **N'IMPORTE QUI** si une personne rapporte **N'IMPORTE QUEL** symptôme ou démontre **N'IMPORTE QUEL** signe à la suite d'un cou à la tête ou au corps. Pour vous aider à reconnaître une commotion cérébrale soupçonnée, il est recommandé d'utiliser un outil de dépistage des commotions cérébrales tel que **l'Outil de dépistage des commotions cérébrales de poche** ou **l'Outil de reconnaissance d'une commotion cérébrale soupçonnée**.

Que devrais-je faire à mon retour à la maison de l'hôpital?

Repos/Sommeil



Les symptômes d'une commotion peuvent s'aggraver avec des efforts physiques et mentales. C'est pour cette raison que le traitement initial pour une commotion est le **REPOS**. La personne avec une commotion ne devrait pas faire de l'exercice, aller à l'école, ou tout autre activité qui pourrait aggraver leurs symptômes, tel que faire une randonnée à vélo, envoyer des messages texte ou jouer des jeux vidéo pour au moins 24 heures. Lorsque les symptômes commencent à s'améliorer ou après un repos d'un maximum de deux jours, la personne peut faire des activités qui ne provoqueront pas de symptômes.

Le sommeil est extrêmement bénéfique au processus de rétablissement, spécialement tout de suite après la blessure. Il est recommandé que la personne avec une commotion suive une bonne routine de sommeil (hygiène du sommeil) afin d'adresser cette préoccupation.

Surveillance



Les signes et symptômes d'une commotion peut apparaître ou s'aggraver des heures ou des jours suivant la blessure. Il est recommandé qu'une personne surveille la personne soupçonner d'avoir une commotion pour 24 à 48 heures suivant l'incident afin d'identifier tout nouveau signe ou symptôme.

Il n'est pas nécessaire de réveiller une personne périodiquement suite à une commotion. L'interruption du repos peut rendre la période de rétablissement plus difficile. Cependant, si vous avez des inquiétudes en lien avec la respiration de la personne ou comment elle dort, vous pouvez la réveiller. Autrement, vous devriez laisser la personne dormir.

Drogues/Alcool



N'utilisez pas de drogues récréatives. L'utilisation de l'alcool, du tabac, de la caféine et de tout autre stimulant devrait être évitée. Ces substances pourraient aggraver les signes ou symptômes d'une commotion et interférer avec le processus de rétablissement. De plus, vous ne devriez pas prendre aucun médicament à moins d'avoir une recommandation de votre fournisseur de soins primaires.

Consultez votre professionnel de la santé



Il est recommandé de contacter votre fournisseur de soins primaires (médecin de famille ou infirmier praticien) dès que possible à la suite d'un diagnostic d'une commotion cérébrale afin de planifier un rendez-vous de suivi. Suivez leurs consignes et rappelez tout nouveau symptôme pendant votre conversation.

Une personne avec une commotion cérébrale ne devrait pas conduire ou opérer de la machinerie sans une autorisation de leur fournisseur de soins primaires.

Quand devrais-je retourner pour recevoir des soins médicaux immédiats?

Parfois des problèmes sérieux peuvent se développer des heures ou des jours après une blessure à la tête. Si vous identifiez l'apparition ou l'aggravation de **N'IMPORTE LEQUEL** des signes ou symptômes d'une commotion cérébrale qui se retrouvent dans la liste ci-dessous, veuillez obtenir des soins médicaux **IMMÉDIATS**.

Signes possibles observés

- Vomissements
- Crise épileptique ou convulsions
- Perte de conscience
- Détérioration de l'état de conscience
- Agitation ou agressivité croissante

Symptômes possibles signalés

- Vision double
- Douleur ou sensibilité au cou
- Maux de tête sévères ou s'intensifiant
- Faiblesse ou sensation de fourmillement ou de brûlement dans les bras ou les jambes

SIGNAUX D'ALERTE

Quand pourrai-je retourner aux activités régulières ?

La plupart des personnes se remettent complètement à la suite d'une commotion. Cependant, il est important de se rappeler que le temps de rétablissement suivant une commotion est différent pour chaque individu et peut varier par jours, semaines ou mois. Généralement, les symptômes d'une commotion cérébrale peuvent durer jusqu'à 4 semaines chez les jeunes de moins de 18 ans et jusqu'à 2 semaines chez les adultes. Certaines personnes peuvent aussi avoir besoin de plus de temps afin de procéder à travers de chaque étape de leur stratégie de rétablissement progressive et personnalisée, due à des « facteurs de modification » du rétablissement clinique tels que :

- Avoir subi plusieurs commotions dans le passé
- La sévérité des symptômes initiaux dans les premiers jours
- Antécédents de migraines

Si une personne présente des symptômes persistants de commotion cérébrale (c.-à-d. qui durent plus de quatre semaines chez les moins de 18 ans ou plus de deux semaines chez les plus de 18 ans), il est recommandé de l'orienter vers un fournisseur de soins primaires spécialisé dans la gestion des commotions cérébrales ou vers une équipe multidisciplinaire de professionnels de santé expérimentés.

Que faire pour reprendre mes activités quotidiennes?

Les personnes touchées devraient reprendre leurs activités habituelles progressivement, en suivant une **stratégie de retour progressif aux activités quotidiennes**. Cette démarche est particulièrement importante pour développer la tolérance aux exigences physiques et cognitives de la vie quotidienne de manière progressive. En outre, il peut être nécessaire de recourir à des dispositifs d'adaptation (comme le port de lunettes de soleil ou l'utilisation de bouchons d'oreille antibruit), selon le type de symptômes de commotion cérébrale et le type d'activités entreprises.

Que puis-je faire pour contribuer aux efforts de mon retour au travail?

Le retour au travail après avoir subi une commotion cérébrale peut s'avérer difficile. Toutefois, on recommande aux personnes touchées de faire des efforts en vue d'un retour sécuritaire au travail dès que possible en suivant les étapes d'une **stratégie de retour au travail**. Pour certains employés, il peut être nécessaire de modifier les tâches ou les heures de travail, selon le type de symptômes de commotion cérébrale manifestés et la nature de leur travail. Avant de retourner au travail, les personnes ayant subi une commotion cérébrale devraient déterminer les mesures d'adaptation requises pour les aider à tolérer leurs symptômes au travail.

Quand puis-je retourner à mes activités d'apprentissage normales?

Un employé qui doit passer une partie de sa journée à apprendre devrait se concentrer à retrouver sa capacité normale à compléter des activités d'apprentissage avant de concentrer ses efforts à retourner à un niveau de rendement prétraumatisme en milieu de travail, si c'est viable financièrement. L'utilisation de la **stratégie de retour à l'école** est recommandée pour ces personnes afin de guider leur retour à l'effort cognitif.

Quand puis-je reprendre mes activités sportives/physiques?

Il est important de se rappeler que les symptômes de commotion cérébrale peuvent s'aggraver avec un effort physique et mental excessif. Pour un retour progressif et graduel aux activités physiques, que ce soit sur les lieux de travail, sur le terrain de jeu ou ailleurs, il est recommandé de suivre les conseils d'un fournisseur de soins de santé.

La **stratégie de retour au sport ou à l'activité physique** décrit chacune des étapes nécessaires à un retour progressif à des activités physiques régulières.

Le Programme de traumatologie du N.-B., ainsi que nos partenaires en prévention des blessures, voudraient vous encourager d'apprendre davantage sur comment éviter une commotion cérébrale en plus de savoir comment identifier et gérer les signes et symptômes à travers de chaque étape du processus de rétablissement.

Chaque étape doit durer un minimum de 24 heures, mais peut durer plus longtemps selon l'individu et de leur situation spécifique. Si des symptômes apparaissent ou s'aggravent à l'importe quelle étape, l'individu doit retourner à l'étape précédente pour au moins 24 heures. Il se peut que l'individu ait besoin de retourner à une étape précédente plus d'une fois durant le processus de récupération.

Pour plus d'information propos de la stratégie recommandée pour la reprise des activités à la suite d'une commotion, veuillez consulter l'encadré de droite.

Retour à l'école

Les stratégies du retour à l'école et du retour au sport / activité physique peuvent être complétées en parallèle. Cependant, la stratégie de retour à l'école doit être terminée avant de commencer l'étape 5 de la stratégie de retour au sport/activité physique. Une fois terminée, l'individu peut passer à l'étape 5 de la stratégie de retour au sport/activité physique.

Chaque étape doit durer un minimum de 24 heures, mais peut durer plus longtemps selon l'individu et de leur situation spécifique. Si des symptômes apparaissent ou s'aggravent à l'importe quelle étape, l'individu doit retourner à l'étape précédente pour au moins 24 heures. Il se peut que l'individu ait besoin de retourner à une étape précédente plus d'une fois durant le processus de récupération.

Pour plus d'information propos de la stratégie recommandée pour la reprise des activités à la suite d'une commotion, veuillez consulter l'encadré de droite.

REPOS	ÉTAPE A	ÉTAPE B	ÉTAPE C	ÉTAPE D	ÉTAPE E	ÉTAPE F
REPOS Régime d'activité physique et sociale sans effort de 24 heures.	ACTIVITÉS QUOTIDIENNES SIMPLES Travail scolaire à la maison.	ACTIVITÉS QUOTIDIENNES PLUS COMPLEXES Travail scolaire à l'école.	RETOUR À L'ÉCOLE À TEMPS RÉDUIT Réduire le temps d'école.	RETOUR À L'ÉCOLE À TEMPS RÉDUIT Réduire le temps d'école.	RETOUR À L'ÉCOLE À TEMPS RÉDUIT Réduire le temps d'école.	RETOUR À L'ÉCOLE À TEMPS RÉDUIT Réduire le temps d'école.

Chaque étape doit durer un minimum de 24 heures, mais peut durer plus longtemps selon l'individu et de leur situation spécifique. Si des symptômes apparaissent ou s'aggravent à l'importe quelle étape, l'individu doit retourner à l'étape précédente pour au moins 24 heures. Il se peut que l'individu ait besoin de retourner à une étape précédente plus d'une fois durant le processus de récupération.

Pour plus d'information propos de la stratégie recommandée pour la reprise des activités à la suite d'une commotion, veuillez consulter l'encadré de droite.

Retour au travail

Les stratégies du retour au sport / activité physique et du retour à l'école peuvent être complétées en parallèle. Cependant, la stratégie de retour au sport / activité physique doit être terminée avant de commencer l'étape 5 de la stratégie de retour à l'école. Une fois terminée, l'individu peut passer à l'étape 5 de la stratégie de retour à l'école.

Chaque étape doit durer un minimum de 24 heures, mais peut durer plus longtemps selon l'individu et de leur situation spécifique. Si des symptômes apparaissent ou s'aggravent à l'importe quelle étape, l'individu doit retourner à l'étape précédente pour au moins 24 heures. Il se peut que l'individu ait besoin de retourner à une étape précédente plus d'une fois durant le processus de récupération.

Pour plus d'information propos de la stratégie recommandée pour la reprise des activités à la suite d'une commotion, veuillez consulter l'encadré de droite.

REPOS	ÉTAPE A	ÉTAPE B	ÉTAPE C	ÉTAPE D	ÉTAPE E	ÉTAPE F
REPOS Régime d'activité physique et sociale sans effort de 24 heures.	ACTIVITÉS QUOTIDIENNES SIMPLES Travail scolaire à la maison.	ACTIVITÉS QUOTIDIENNES PLUS COMPLEXES Travail scolaire à l'école.	RETOUR AU TRAVAIL AVEC COMMODATIONS Travail scolaire à l'école.	RETOUR AU TRAVAIL AVEC COMMODATIONS Travail scolaire à l'école.	RETOUR AU TRAVAIL AVEC COMMODATIONS Travail scolaire à l'école.	RETOUR AU TRAVAIL AVEC COMMODATIONS Travail scolaire à l'école.

Pour plus d'information à propos de la **Stratégie du retour aux activités quotidiennes, du retour au travail, du retour à l'école et du retour au sport/activité physique**, veuillez consulter nos ressources disponibles sur les commotions en visitant notre site Web à l'adresse www.NBTrauma.ca.