



Les stratégies de retour à l'activité quotidienne et de retour au sport/à l'activité physique peuvent être complétées en parallèle.

Cependant, la stratégie de retour à l'activité quotidienne doit être terminée avant de commencer l'Étape 4 de la stratégie de retour au sport/à l'activité physique.

Cet outil offre des lignes directrices pour gérer le retour au travail d'une personne à la suite d'une commotion cérébrale et ne remplace pas l'avis médical. Chaque commotion cérébrale est unique, et le rétablissement est différent pour chaque personne. Les échéanciers et les activités peuvent varier en fonction des directives d'un médecin, d'un infirmier praticien ou d'un professionnel de la santé agréé ayant une formation pertinente.

POUR PLUS D'INFORMATION À PROPOS DE LA SÉQUENCE RECOMMANDÉE POUR LA REPRISE DES ACTIVITÉS À LA SUITE D'UNE COMMOTION, VEUILLEZ CONSULTER L'ENDOS DE CE DOCUMENT.



RETOUR À L'ACTIVITÉ QUOTIDIENNE

	ÉTAPE A	ÉTAPE B	ÉTAPE C	ÉTAPE D
NOM ET BUT DE CHAQUE ÉTAPE	Activités de la vie quotidienne et repos relatif Réintroduction graduelle des activités selon la tolérance	Activités ménagères selon la tolérance Accroître la tolérance aux activités ménagères et établir des liens sociaux avec des pairs	Augmentation de l'activité quotidienne avec des mesures d'adaptation (au besoin) Réduire graduellement les mesures d'adaptation et augmenter les activités quotidiennes	Retour à l'activité quotidienne Reprise complète des activités quotidiennes sans restriction
ACTIVITÉS PERMISES	Faire des activités à la maison qui n'entraînent pas une aggravation plus que légère* et brève** des symptômes, par exemple : <ul style="list-style-type: none"> • Interactions sociales • Marche légère • Préparation des repas • Tâches ménagères • Jeux de société ou de carte simples <p>Dormez autant que votre corps en a besoin tout en essayant de maintenir un horaire de sommeil régulier.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lecture ou autres activités cognitives légères au travail (ou à la maison si possible). • Prendre des pauses et adapter les activités si elles entraînent une aggravation plus que légère* et brève** des symptômes. • Le temps d'écran peut être progressivement repris selon la tolérance. • Peut participer à des activités aérobiques d'intensité légère. <p>Consultez la Stratégie de retour au sport et à l'activité physique pour obtenir de plus amples renseignements sur les étapes recommandées pour un retour à l'effort physique habituel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Réintroduire progressivement les activités quotidiennes selon la tolérance. • Envisager de commencer la journée avec des activités moins exigeantes avant d'entreprendre des activités plus difficiles. • Les personnes peuvent avoir besoin de mesures d'adaptation telles que : <ul style="list-style-type: none"> o Porter de lunettes de soleil o Réduire la luminosité des écrans o Utiliser de bouchons d'oreilles/écouteurs à réduction du bruit <p>Les mesures d'adaptation peuvent être éliminées progressivement pendant des « périodes d'essai », afin de s'assurer qu'elles ne sont plus nécessaires.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reprise de la pleine participation à l'activité quotidienne habituelle sans aucune restriction. <p>Able to tolerate a full return to daily activities without accommodations?</p>
ACTIVITÉS NON PERMISES	<ul style="list-style-type: none"> • Minimisez le temps passé devant l'écran. • Pas d'alcool, tabac, caféine et autre stimulant <p>Évitez de conduire durant les premières 24 à 48 heures après une commotion cérébrale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pas d'effort physique intense ou de sport • Limitez l'alcool, le tabac, la caféine et autre consommation de stimulants 	<ul style="list-style-type: none"> • Évitez un éventuel surmenage. 	<p>Capacité de tolérer une reprise complète des activités quotidiennes sans mesures d'adaptation pour 24 heures ?</p> <p>Non : Retentez l'Étape D</p> <p>Oui : La Stratégie de retour à l'activité quotidienne est complétée.</p>
LIGNE DU TEMPS	Après un maximum de 24 à 48 heures à la suite de la blessure, Commencez l'Étape B	Capacité de tolérer des journées complètes sans mesures d'adaptation pour la commotion cérébrale pour 24 heures ? Non : Retentez l'Étape B Oui : Commencez l'Étape C	Capacité de tolérer des journées complètes sans mesures d'adaptation pour la commotion cérébrale pour 24 heures ? Non : Retentez l'Étape C Oui : Commencez l'Étape D	

Chaque étape doit prendre un minimum de 24 heures, mais pourrait durer plus longtemps en fonction de la gravité et du type de symptômes présents. Il est acceptable que les symptômes s'aggravent légèrement avec l'activité, tant que l'exacerbation est légère* et brève**. Si les symptômes de la personne s'aggravent plus que cela, on doit cesser l'activité et réessayer la même étape le lendemain. *Exacerbation légère (aggravation) des symptômes : les symptômes s'aggravent d'un à deux points seulement par rapport au pointage avant l'activité, sur une échelle de gravité des symptômes de 1 à 10 points. **Brève exacerbation des symptômes : les symptômes reviennent à leur état initial (avant l'activité) en l'espace d'une heure.



www.gnb.ca



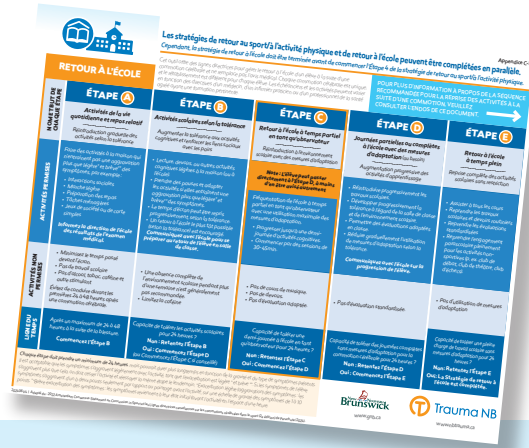
www.nbrauma.ca

GESTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Toutes les personnes ayant reçu un diagnostic de commotion cérébrale devraient suivre une stratégie de retour à l'activité quotidienne et une stratégie de retour au sport ou d'activité physique pour les aider à reprendre leurs activités quotidiennes habituelles, surtout si elles s'engagent dans des activités telles que des pratiques sportives avec contact sans restriction et/ou des activités compétitives.

Il est important de noter que les deux stratégies commencent en même temps, peuvent être faites en parallèle et la première étape est la même dans les deux cas. Une autorisation médicale sera requise avant de reprendre toute activité qui présente un risque de contact physique, de collision ou de chute. Pour en savoir plus sur chacune des étapes recommandées pour un retour graduel à l'effort physique habituel, consultez la Stratégie de retour au sport et d'activité physique.

Cette stratégie ainsi que d'autres ressources sur les commotions cérébrales peuvent être trouvées en ligne à www.nbtrauma.ca.



MESURES D'ADAPTATION PERSONNALISÉES

Les gens n'ont pas besoin d'être asymptomatiques pour reprendre progressivement les activités quotidiennes qu'ils aiment. Par conséquent, la connaissance des signes et symptômes et des méthodes appropriées pour la gestion d'une commotion cérébrale diagnostiquée sont indispensables au bon rétablissement de la personne. Il peut être important d'utiliser des mesures d'adaptation liées aux commotions cérébrales pour faciliter la progression à travers certaines étapes de la Stratégie de retour à l'activité quotidienne. Nous vous encourageons à consulter votre fournisseur de soins primaires ou un professionnel de la santé agréé pour vous aider à déterminer les mesures d'adaptation qui vous aideraient le mieux à vous rétablir selon votre plan de retour à l'activité quotidienne personnalisé.

SYMPTÔMES POST-COMMOTIONNELS	RÉPERCUSSIONS SUR LE RENDEMENT AU TRAVAIL	STRATÉGIES OU DÉMARCHES POTENTIELLES
Maux de tête et fatigue	Difficulté à se concentrer, à prêter attention ou à effectuer plusieurs tâches à la fois	<ul style="list-style-type: none"> S'assurer de boire assez de liquide au besoin pour éviter la déshydratation. S'assurer de prendre des pauses fréquentes et/ou du repos dans un endroit tranquille. Demander à son fournisseur de soins primaires s'il est sécuritaire de prendre un analgésique.
Difficulté à se souvenir ou à gérer la vitesse de traitement de l'information	Difficulté à retenir de l'information nouvelle, à se souvenir des consignes ou à se rappeler d'une information	<ul style="list-style-type: none"> Considérer l'utilisation d'un organisateur journalier. Diviser les travaux de grande taille en petites tâches. Prendre plus de temps pour compléter des tâches liées au travail.
Difficulté à prêter attention ou à se concentrer	Capacité limitée à se concentrer sur des tâches plus difficiles	<ul style="list-style-type: none"> Assurer un minimum de distractions. Réduire et/ou hiérarchiser les tâches liées au travail. Consulter les instructions et révéifier fréquemment pour assurer un bon niveau de compréhension.
Sensibilité au bruit et/ou à la lumière	Difficulté à tolérer certains environnements	<ul style="list-style-type: none"> Réduire la luminosité et le temps devant des écrans de téléphone, d'ordinateurs et de télévisions. S'assurer de mettre des lunettes de soleil et/ou d'utiliser des bouchons d'oreille selon le besoin. Se déplacer vers un endroit plus approprié (c.-à-d. loin des lumières vives ou des environnements bruyants).

ÉTAPES PARALLÈLES POUR LA REPRISE DES ACTIVITÉS À LA SUITE D'UNE COMMOTION



RETOUR À L'ACTIVITÉ QUOTIDIENNE



STRATÉGIE DE RETOUR AU SPORT/À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

A Activités de la vie quotidienne et repos relatif

1 Activités de la vie quotidienne et repos relatif

B Activités ménagères selon la tolérance

2 Activités aérobiques d'intensité légère à modérée

C Augmentation de l'activité quotidienne avec des mesures d'adaptation (au besoin)

3 Activités individuelles propres au sport

D Retour à l'activité quotidienne

AUTORISATION MÉDICALE

IMPORTANT :

Si la personne éprouve des symptômes de commotion cérébrale après l'autorisation médicale (c.-à-d. au cours des Étapes 4 à 6), celui-ci doit revenir à l'Étape 3 jusqu'à ce que les symptômes aient complètement disparu.

Une autorisation médicale sera de nouveau requise avant de passer à l'Étape 4.

4 Exercices d'entraînement et activités sans contact

5 Retour à toutes les activités non compétitives

6 Retour au sport et/ou activités compétitives