



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

Cependant, la stratégie de retour au travail 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. →

POUR LE MILIEU DE TRAVAIL		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 de travail selon la tolérance Accroître la tolérance aux activités liées au travail et établir des liens sociaux avec des pairs ou des collègues	Journées partielles ou complètes au travail avec des mesures d'adaptation (au besoin) Réduire graduellement les mesures d'adaptation et augmenter la charge de travail	Retour au travail à temps plein Retour à des journées complètes de travail sans avoir besoin de mesures d'adaptation
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 Envisagez de communiquer avec le lieu de travail pour discuter d'un plan de retour au travail adapté.	<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. 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.	le plan de retour au travail personnalisé. <ul style="list-style-type: none"> • Les personnes peuvent continuer d'avoir besoin de mesures d'adaptation en milieu de travail telles que : <ul style="list-style-type: none"> o Pauses disponibles tout au long de la journée. o Temps supplémentaire pour les tâches. o Accès à un environnement de travail calme et sans distraction. Les mesures d'adaptation peuvent être éliminées progressivement pendant des « périodes d'essai », afin de s'assurer qu'elles ne sont plus nécessaires.	<ul style="list-style-type: none"> • Revenir aux attentes habituelles en matière de productivité au travail. Note: Les personnes devraient être autorisés par un médecin, un infirmier praticien ou un professionnel de la santé agréé avant de reprendre des fonctions qui peuvent entraîner des répercussions sur la sécurité (p. ex. opérer de la machinerie lourde, travailler en hauteur).
ACTIVITÉS NON PERMISES		<ul style="list-style-type: none"> • Minimisez le temps passé devant l'écran. • Pas d'alcool, tabac, caféine et autre stimulant Évitez de conduire durant les premières 24 à 48 heures après une commotion cérébrale.	<ul style="list-style-type: none"> • Pas d'effort physique intense ou de sport • Évitez les retards médicalement inutiles dans la progression du plan de retour au travail • Limitez l'alcool, le tabac, la caféine et autre consommation de stimulants 	<ul style="list-style-type: none"> • Évitez les tâches à risque élevé. • Évitez un éventuel surmenage. 	
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 activités de travail avec des 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	Capacité de tolérer une pleine charge de travail sans mesures d'adaptation pour 24 heures ? Non : Retentez l'Étape D Oui : La Stratégie de retour au travail est complétée.

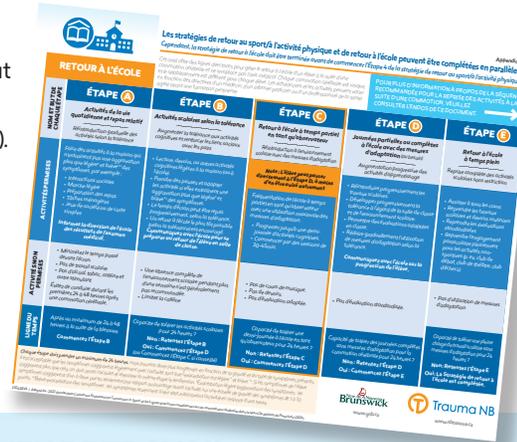
Chaque étape doit prendre un minimum de 24 heures, mais pourrait durer plus longtemps en fonction de la gravité et du type de symptômes présents. Il est acceptable que les symptômes s'aggravent légèrement avec l'activité, tant que l'exacerbation est légère* et brève**. Si les symptômes de la personne 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.

GESTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Tous les travailleurs ayant reçu un diagnostic de commotion cérébrale devraient suivre une stratégie de retour au travail et une stratégie de retour au sport ou d'activité physique pour les aider à reprendre leurs activités quotidiennes habituelles, surtout s'ils 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. Une autorisation médicale peut également être requise avant de reprendre des fonctions qui peuvent entraîner des répercussions sur la sécurité (p. ex. opérer de la machinerie lourde, travailler en hauteur). 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 POUR LE MILIEU DE TRAVAIL

Les gens n'ont pas besoin d'être asymptomatiques pour retourner au travail et l'absence complète du travail de plus d'une semaine n'est pas recommandée. 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 en milieu de travail pour faciliter la progression à travers certaines étapes de la Stratégie de retour au travail. Nous vous encourageons à garder une ligne de communication ouverte avec votre employeur et/ou votre superviseur pour vous aider à déterminer les mesures d'adaptation qui soutiendraient le mieux votre rétablissement conformément à votre plan de retour au travail 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. Autoriser la personne à prendre des pauses fréquentes et/ou du repos dans un endroit tranquille. Offrir un congé flexible du travail à cause des problèmes de santé.
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. Offrir plus de temps pour compléter des tâches liées au travail.
Difficulté à prêter attention ou à se concentrer	Capacité limitée à se concentrer sur les tâches liées au travail	<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 travailler dans certains environnements	<ul style="list-style-type: none"> Réduire la luminosité et le temps devant des écrans d'ordinateurs et de télévisions. Permettre à la personne de mettre des lunettes de soleil et/ou d'utiliser des bouchons d'oreille selon le besoin. Envisagez l'utilisation d'un éclairage alternatif, en particulier dans les espaces à forte densité de lampes fluorescentes.

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



STRATÉGIE DE RETOUR AU TRAVAIL

A Activités de la vie quotidienne et repos relatif

B Activités de travail selon la tolérance

C Journées partielles ou complètes au travail avec des mesures d'adaptation (au besoin)

D Retour au travail à temps plein



STRATÉGIE DE RETOUR AU SPORT/À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

1 Activités de la vie quotidienne et repos relatif

2 Activités aérobiques d'intensité légère à modérée

3 Activités individuelles propres au sport

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