

Retour au sport

Cet outil présente des lignes directrices pour gérer le retour au sport après une commotion cérébrale et ne remplace pas les conseils d'un médecin. Les échéances et les activités peuvent varier selon les directives d'un professionnel de la santé.

STADE 1	STADE 2	STADE 3	STADE 4	STADE 5	STADE 6
<p>Pas d'activité sportive</p> <p>Repos physique et cognitif jusqu'au début de l'amélioration des symptômes OU après 2 jours de repos au maximum.</p>	<p>Exercices aérobiques légers</p> <p>Marche, natation, vélo stationnaire. Pas de musculation. Ces activités devraient se dérouler à un rythme vous permettant toujours de tenir une conversation.</p>	<p>Exercices spécifiques à un sport</p> <p>Exercices de patinage (hockey sur glace), exercices de course à pied (soccer). Aucune activité à risque d'impact à la tête.</p>	<p>Exercices d'entraînement sans contact</p> <p>Exercices d'entraînement plus complexes (p. ex., passez le ballon). Peut commencer la musculation.</p>	<p>Entraînement avec contacts sans restrictions</p> <p>Après l'autorisation médicale, participation aux activités d'entraînement normales.</p>	<p>Reprise de l'entraînement sans restrictions</p> <p>Pratiques de jeu normales</p> <p>Note : Le retour prématuré aux sports de contact (pratique complète et jeu) peut causer un recul de rétablissement important.</p>
<p>Rétablissement</p> <p>Amélioration des symptômes ou 2 jours de repos au maximum ?</p> <p>Oui : Passez au stade 2 Non : Continuez le repos</p> <p>Date et heure du stade complété :</p>	<p>Augmentation du rythme cardiaque</p> <p>Pas de nouveaux symptômes ou d'aggravation pendant 24 heures ?</p> <p>Oui : Passez au stade 3 Non : Revenez au stade 1</p> <p>Date et heure du stade complété :</p>	<p>Ajout de mouvement</p> <p>Pas de nouveaux symptômes ou d'aggravation pendant 24 heures ?</p> <p>Oui : Passez au stade 4 Non : Revenez au stade 2</p> <p>Date et heure du stade complété :</p>	<p>Exercice, coordination, charge cognitive</p> <p>Aucun symptôme pendant 24 heures ?</p> <p>Oui : Passez au stade 5 Non : Revenez au stade 3</p> <p>Date et heure du stade complété :</p>	<p>Rétablissement de la confiance, évaluation des compétences fonctionnelles</p> <p>Aucun symptôme pendant 24 heures ?</p> <p>Oui : Passez au stade 6 Non : Revenez au stade 4</p> <p>Date et heure du stade complété :</p>	

Si de nouveaux symptômes ou une aggravation surviennent à un stade quelconque, revenez au stade précédent pendant au moins 24 heures. Au cours du rétablissement, vous devrez peut-être revenir à un stade précédent plus d'une fois.

Autorisation médicale nécessaire avant de passer au stade 5.

LES DEUX OUTILS PEUVENT ÊTRE UTILISÉS EN PARALLÈLE; TOUTEFOIS, LE RETOUR À L'ÉCOLE DEVRAIT ÊTRE COMPLÉTÉ AVANT LE RETOUR AU SPORT.