



Apprenez-en davantage sur la nécessité de **prévenir**, de **reconnaître** et de **gérer** les **commotions cérébrales**



www.cattonline.com

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. L'objectif de chaque-étape de trouver le point idéal entre en faire trop et ne pas en faire assez. Les échéances et les activités peuvent varier selon les directives d'un professionnel de la santé.

Retour au travail

À DOMICILE

ÉTAPE 1 : Période de repos physique et cognitif initial		ÉTAPE 2 : Activité légère		ÉTAPE 3 : Préparez-vous au retour au travail – au travail		ÉTAPE 4 : Commencez le retour progressif au travail		ÉTAPE 5 : Heures de travail régulières avec modifications, selon le besoin		ÉTAPE 6 : Retour complet au travail	
<ul style="list-style-type: none"> • Reposez-vous dans un environnement calme et tranquille. • Essayez des activités qui ne nécessitent pas les symptômes aggraver de la musique (p. ex. écouter de la musique douce ou faire du coloriage). • Dormez autant que votre corps le permet (p. ex. la natação, le vélo d'intérieur, des tâches légères). • Alliez marcher ou tenez (p. ex. faire l'épicerie, jardiner, faire du jogging, lever des poids légers). • Communiquez avec votre employeur pour élaborer un plan de retour au travail personnalisé. • Essayez de vous rendre au travail pour évaluer si le trajet aggrave les symptômes ou si cela vous prend beaucoup d'énergie. • Un horaire de sommeil régulier favorisera un retour à votre routine. • Augmentez progressivement le temps consacré à l'activité, jusqu'à atteindre les 2 heures, prenant des pauses si nécessaires. 		<ul style="list-style-type: none"> • Continuez à augmenter l'activité cognitive. • Continuez à reprendre les activités physiques que vous trouvez agréables. • Révoquez un retour au travail si vous ressentez des symptômes aggraver. • Prenez en considération le nombre d'heures par jour et les accommodements appropriés. • Augmentez progressivement le temps consacré à l'activité, rajoutant 2 heures supplémentaires, prenant des pauses si nécessaires. • Planifiez de quitter le travail et de retourner à l'étape 2 si les symptômes s'aggravent. 		<ul style="list-style-type: none"> • Retournez au travail en respectant votre plan de retour au travail progressif, suivant le nombre d'heures convenues par jour ainsi que les accommodements. • Sur le lieu du travail, commencez par les activités moins exigeantes plutôt que celles qui sont plus difficiles. • Augmentez graduellement le nombre d'heures travaillées de semaine en semaine, ou plus tôt si cela est approprié. 		<ul style="list-style-type: none"> • Réduisez les accommodements au fur et à mesure que votre énergie et vos capacités augmentent. • Les accommodements peuvent être progressivement supprimés. • Sur le lieu du travail, commencez par les activités moins exigeantes plutôt que celles qui sont plus difficiles. • Augmentez graduellement le nombre d'heures travaillées de semaine en semaine, ou plus tôt si cela est approprié. 		<ul style="list-style-type: none"> • Réduisez les accommodements au fur et à mesure que votre énergie et vos capacités augmentent. • Les accommodements peuvent être progressivement supprimés. • Sur le lieu du travail, commencez par les activités moins exigeantes plutôt que celles qui sont plus difficiles. • Augmentez graduellement le nombre d'heures travaillées de semaine en semaine, ou plus tôt si cela est approprié. 		<ul style="list-style-type: none"> • Réduisez les accommodements au fur et à mesure que votre énergie et vos capacités augmentent. • Les accommodements peuvent être progressivement supprimés. • Sur le lieu du travail, commencez par les activités moins exigeantes plutôt que celles qui sont plus difficiles. • Augmentez graduellement le nombre d'heures travaillées de semaine en semaine, ou plus tôt si cela est approprié. 	
<p>Remarque : Pour des raisons de sécurité, il est recommandé de parler à un professionnel de la santé agréé au sujet de votre aptitude à conduire.</p>		<p>Remarque : Pour des raisons de sécurité, il est recommandé de parler à un professionnel de la santé agréé au sujet de votre aptitude à conduire.</p>		<p>Remarque : Pour des raisons de sécurité, il est recommandé de parler à un professionnel de la santé agréé au sujet de votre aptitude à conduire.</p>		<p>Remarque : Pour des raisons de sécurité, il est recommandé de parler à un professionnel de la santé agréé au sujet de votre aptitude à conduire.</p>		<p>Remarque : Pour des raisons de sécurité, il est recommandé de parler à un professionnel de la santé agréé au sujet de votre aptitude à conduire.</p>		<p>Remarque : Pour des raisons de sécurité, il est recommandé de parler à un professionnel de la santé agréé au sujet de votre aptitude à conduire.</p>	
<p>Augmentez graduellement vos activités</p> <p>Commencez l'étape 3</p> <p>Quand vous tolérez 30 minutes d'activité, retournez à l'étape 2</p>		<p>Augmentez graduellement vos activités</p> <p>Commencez l'étape 4</p> <p>Quand vous tolérez 4 heures d'activité, retournez à l'étape 3</p>		<p>Augmentez graduellement vos activités</p> <p>Commencez l'étape 5</p> <p>Quand vous tolérez 4 heures de travail régulier avec des accommodements, retournez à l'étape 4</p>		<p>Augmentez graduellement vos activités</p> <p>Commencez l'étape 6</p> <p>Quand vous tolérez 6 heures de travail régulier avec des accommodements, retournez à l'étape 5</p>		<p>Augmentez graduellement vos activités</p> <p>Commencez l'étape 6</p> <p>Quand vous tolérez 6 heures de travail régulier avec des accommodements, retournez à l'étape 5</p>		<p>Augmentez graduellement vos activités</p> <p>Commencez l'étape 6</p> <p>Quand vous tolérez 6 heures de travail régulier avec des accommodements, retournez à l'étape 5</p>	



Un choc important ou un mouvement brusque à la tête ou au corps qui peut être responsable de mouvement du cerveau à l'intérieur du crâne

ARRÊTEZ TOUTE ACTIVITÉ IMMÉDIATEMENT ET ÉVALUEZ TOUS LES SIGNAUX D'ALARME

SIGNAUX D'ALARMES

- Douleur ou sensibilité au cou
- Faiblesse ou sentiments de fourmillements ou brûlure dans les bras ou les jambes
- Détérioration de l'état de conscience
- Vision double
- Mal de tête sévère ou s'intensifiant
- Vomissements
- Crise d'épilepsie ou convulsions
- Perte de conscience
- Devenant de plus en plus nerveux(se), agité(e) ou agressif(ve)

SI VOUS AVEZ RÉPONDU OUI À L'UN DE SIGNAUX CI-DESSUS :
Appelez une ambulance ou consultez immédiatement un médecin

SI VOUS AVEZ RÉPONDU NON À TOUS CES SIGNAUX D'ALARME :
Évaluez les signes et symptômes de commotions

SUIVEZ LES RECOMMANDATIONS MÉDICALES ET :

Suivez le protocole initial de rétablissement, comprenant une période de repos physique et cognitif (2 jours maximum), comprenant :

- Une exposition limitée aux écrans (téléphone intelligent, ordinateurs, télévision);
- Une activité cognitive limitée (lecture, conduite, travail d'école); et
- Une activité physique limitée

Remarque : Le sommeil est important! Si la personne dort profondément pendant la nuit, ne la réveille pas

SIGNES ET SYMPTÔMES DE COMMOTION

- Maux de tête
- Irritabilité
- Vertiges
- Se sentir « dans le brouillard »
- Nausées
- Fatigue
- Vision floue
- Difficultés de concentration
- Sensibilité à la lumière ou au bruit
- Mémoire affaiblie
- Problèmes d'équilibre
- Douleur au cou
- Tintement dans les oreilles
- Tristesse
- Voir des « étoiles »
- Confusion

SI VOUS AVEZ RÉPONDU OUI À L'UN DES SIGNES OU SYMPTÔMES :
DEMANDEZ UN AVIS MÉDICAL auprès d'un professionnel de la santé agréé [médecin ou infirmier(ère) praticien(ne)*]
* S'il en existe dans votre région

EN L'ABSENCE DE SYMPTÔMES :
Réduisez votre activité physique et surveillez tous signes et symptômes de commotion pendant au moins 48 heures

SI DES SYMPTÔMES ONT ÉTÉ OBSERVÉS DANS LES 48 HEURES

SI AUCUN SYMPTÔME N'A ÉTÉ OBSERVÉ APRÈS LES 48 HEURES

APRÈS 48 HEURES :

Suivez la stratégie du Retour au travail
Suivez la stratégie du Retour à l'activité
Suivez la stratégie du Retour à l'école
Suivez la stratégie du Retour au sport

SANTÉ MENTALE

Pendant la période de rétablissement d'une commotion, consultez un médecin en cas de problèmes de santé mentale, tel que :

- Émotivité accrue
- Nervosité ou anxiété
- Irritabilité
- Difficulté à s'endormir
- Tristesse
- Dépression

REPRENEZ LES ACTIVITÉS NORMALES

Pour plus d'informations sur la gestion des commotions, consultez cattonline.com