

FICHE DE SURVEILLANCE POUR LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

Vous ou votre enfant avez été retiré du jeu après avoir reçu un coup important à la tête ou au corps. L'impact a déjà ou pourrait potentiellement provoquer des symptômes de commotion cérébrale au cours des prochaines 48 heures.

Voici une liste des symptômes potentiels à surveiller :

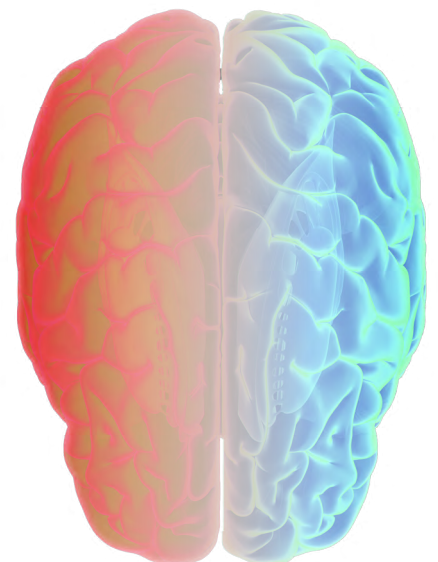
- | | |
|--|--------------------------------|
| ⇒ Maux de tête | ⇒ Confusion |
| ⇒ Pression dans la tête | ⇒ Somnolence |
| ⇒ Douleur au cou/dos | ⇒ Fatigue |
| ⇒ Étourdissement | ⇒ Difficulté à s'endormir |
| ⇒ Nausée/Vomissement | ⇒ Dormir plus qu'à l'habitude |
| ⇒ Problèmes visuels (vision double ou floue) | ⇒ Dormir moins qu'à l'habitude |
| ⇒ Problèmes d'équilibre | ⇒ Difficulté à se concentrer |
| ⇒ Sensibilité à la lumière | ⇒ Difficulté à mémoriser |
| ⇒ Sensibilité au bruit | ⇒ Se sentir plus émotif(ve) |
| ⇒ Se sentir dans le brouillard | ⇒ Irritabilité |
| ⇒ Ne pas se sentir normal(e) | ⇒ Tristesse |
| ⇒ Vertige | ⇒ Nervosité/Anxiété |

Si **AUCUN** symptômes n'apparaît dans les prochaines 48 heures, nous suggérons de respecter les consignes suivantes.

- Activité cognitive normale (école, étude, travail, etc.)
- Aucune activité physique comportant un risque de chute ou de contact
- Contacter un thérapeute du sport agréé(e) pour le suivi de votre retour aux activités physiques

Si des symptômes **APPARAISSENT** dans les prochaines 48 heures, suivez les consignes suivantes :

- Consultez un médecin
- Surveillez l'athlète de 4 à 6 heures après l'impact
- Ne laissez pas l'athlète seule
- Permettez un repos cognitif complet pour 48 heures (pas d'école ni de travail)
- N'autorisez aucune activité physique
- Contactez un thérapeute du sport agréé(e) avant de reprendre les activités.



Si un ou plusieurs des signes et symptômes suivants apparaissent, cela indique la nécessité d'un **transport immédiat** à l'hôpital pour un suivi en urgence.

- ➔ Douleur ou raideur au niveau cervical
- ➔ Vision double (ou changements au niveau visuel)
- ➔ Faiblesses, engourdissements ou sensation de brûlure dans les bras ou les jambes
- ➔ Mal de tête sévère ou croissant (un mal de tête qui est nouveau, qui s'aggrave, qui est sévère, qui change ou un mal de tête qui mène l'individu à tenir sa tête en douleur)
- ➔ Convulsions
- ➔ Perte de conscience, diminution ou changements au niveau de l'état de conscience et de la réactivité
- ➔ Détérioration de l'état de conscience, agitation ou irritabilité croissante
- ➔ Vomissements répétés (adulte : ≥ 2 ; moins de 13 ans : ≥ 3 fois)
- ➔ État mental de plus en plus agité ou combatif
- ➔ Diminution ou détérioration des fonctions neurologiques
- ➔ Ralentissement ou irrégularité de la fréquence respiratoire
- ➔ Ralentissement ou irrégularité de la fréquence cardiaque
- ➔ Pupilles inégales, dilatées ou non réactives
- ➔ Troubles de l'élocution
- ➔ Tous signes ou symptômes associés à une fracture de la colonne vertébrale et/ou fracture du crâne ou à des saignements cérébraux
- ➔ Étourdissements
- ➔ Difficulté à reconnaître des personnes / lieux
- ➔ Difficulté à marcher ou difficulté à maintenir l'équilibre
- ➔ Somnolence excessive
- ➔ Tous symptômes qui préoccupent l'individu ou la personne qui prend soin de l'individu
- ➔ Changements de l'état mental : léthargie, difficulté à rester éveillé, agitation, etc.
- ➔ Convulsions, lucidité initiale (asymptomatique) suivie d'une apparition rapide de symptômes qui s'aggravent

Il est fortement recommandé que l'athlète ne consomme aucune médication (Advil, Tylenol, etc.) ni drogues ou alcool.

Recommandations valides jusqu'au _____

S.v.p., me contacter si vous avez besoin d'informations additionnelles.

Nom : _____

Coordonnées : _____

