

QUE FAIRE EN CAS DE SUSPICION DE COMMOTION CEREBRALE SUR LE TERRAIN ?



DEFINITION

- Commotion cérébrale = altération transitoire des fonctions neurologiques après un choc transmis au cerveau



Diagnostic d'une commotion cérébrale sur le terrain

- Après un choc au niveau du visage, du crâne, des cervicales, le joueur présente certains troubles des fonctions supérieures.
- L'entourage peut constater que quelque chose ne « tourne pas rond », à condition d'être attentif et de poser les bonnes questions.

Quand évoquer une commotion cérébrale sur le terrain ?

- Le joueur est obnubilé. Il répète les mêmes questions, même si on lui a déjà donné réponse. Ses propos sont incohérents ou inadaptés.
- Le joueur présente une crise convulsive (mouvements anormaux)
- Le joueur présente des troubles de l'équilibre.

Quand évoquer une commotion cérébrale sur le terrain ?

- Le joueur a un trouble de la conscience : ne répond pas quand on lui parle, n'exécute pas les ordres simples (ouvrir ou fermer les yeux par exemple).
- Le joueur a des troubles de la mémoire et est désorienté. Pour le savoir, il est nécessaire de lui poser 5 questions (score de Maddocks) :

SCORE DE MADDOCKS

L'arbitre, l'entraîneur, le dirigeant, mais aussi les autres joueurs doivent savoir poser ces questions

- 1. Sur quel stade sommes-nous ?
- 2. Dans quelle mi-temps sommes-nous ?
- 3. Quelle équipe a marqué la dernière ?
- 4. Contre quelle équipe as-tu joué la dernière fois ?
- 5. Ton équipe a-t-elle gagné le match précédent ?

**TOUTE SUSPICION DE COMMOTION
CEREBRALE IMPOSE LA SORTIE
DEFINITIVE DU TERRAIN DU JOUEUR
CONCERNE**

- Après la sortie du terrain, le joueur commotionné doit être laissé au repos et ne jamais se retrouver seul.
- En aucun cas il ne doit reprendre le jeu, même s'il semble avoir recouvré ses esprits.

**TOUTE SUSPICION DE COMMOTION
CEREBRALE IMPOSE LA SORTIE
DEFINITIVE DU TERRAIN DU JOUEUR
CONCERNE**

- **Si un médecin est présent, lui seul décide, quelle que soit sa fonction au bord du terrain**
- **Un secouriste ou un professionnel de santé doit pouvoir donner son avis en cas d'absence d'un médecin**
- **Dans tous les cas, l'arbitre peut demander la sortie du joueur. Le dirigeant et l'entraîneur doivent avoir conscience de leurs responsabilités à court et moyen terme, si survient une complication**

Risques d'une commotion cérébrale à court terme

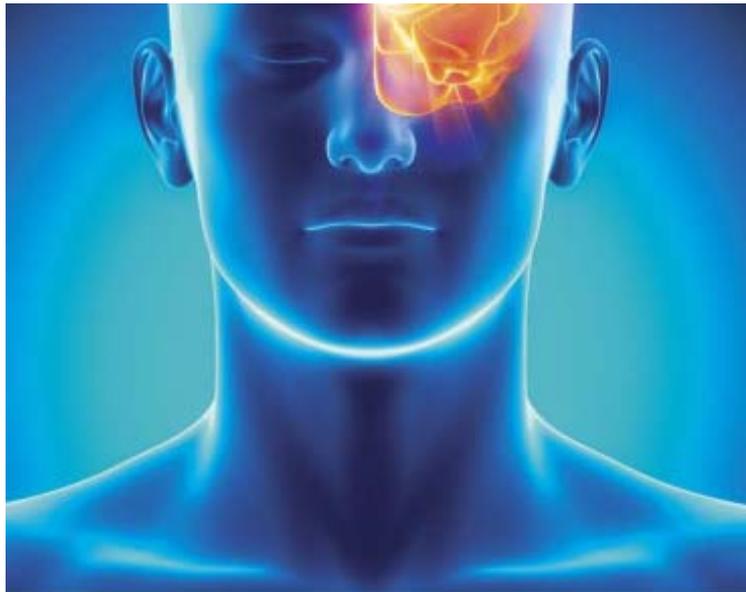
- Altération des performances sportives en cas de reprise trop précoce.
- Nouvelle commotion cérébrale sur le terrain : le risque de récurrence est maximal dans les 10 jours suivants une première commotion (92% des 2^è commotions dans les 10 jours).
- Survenue d'une autre blessure.
- Persistance de symptômes neurologiques : maux de tête, vertiges, fatigue, troubles du sommeil, de la concentration, de la mémoire, anxiété, intolérance au bruit...

Risques d'une commotion cérébrale à long terme

- Dépression, troubles de la mémoire, des fonctions intellectuelles, maux de tête, troubles visuels, de l'équilibre...

EN RESUME

- Une commotion cérébrale survient dans 90% des cas sans perte de connaissance.
- Sortie du terrain obligatoire pour le joueur.
- Surveillance immédiate.
- Consultation médicale dans les 48H. Le passage par les urgences n'est pas systématique.
- Repos jusqu'à disparition des symptômes.
- Arrêt de sport de trois semaines pour les moins de 20 ans.
- Reprise sur autorisation médicale.



LE CERVEAU EST UN ORGANE ESSENTIEL QUI COMMANDE NOTRE CORPS

Une pratique sportive avec des symptômes persistants expose à trois dangers :

- Une nouvelle commotion.
- Une prolongation des symptômes.
- Un dommage **DEFINITIF** provoqué par la répétition des commotions.

**TOUT SPORTIF VICTIME D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE
DOIT CONSULTER SON MÉDECIN AVANT TOUTE REPRISE
D'ACTIVITÉ QUI DOIT ÊTRE PROGRESSIVE ET GRADUELLE**

LES 3 RÈGLES D'OR

1 - ARRÊTER IMMÉDIATEMENT LA COMPÉTITION OU L'ENTRAÎNEMENT

2 - NE PAS CACHER L'INCIDENT : AVERTIR ARBITRE, MÉDECIN, EDUCATEUR, ENTOURAGE

3 - CONSULTER ET OBSERVER LE REPOS PRESCRIT

Les commotions répétées peuvent changer votre vie pour toujours : dépressions, troubles de la mémoire et des fonctions intellectuelles, difficultés de communication.

