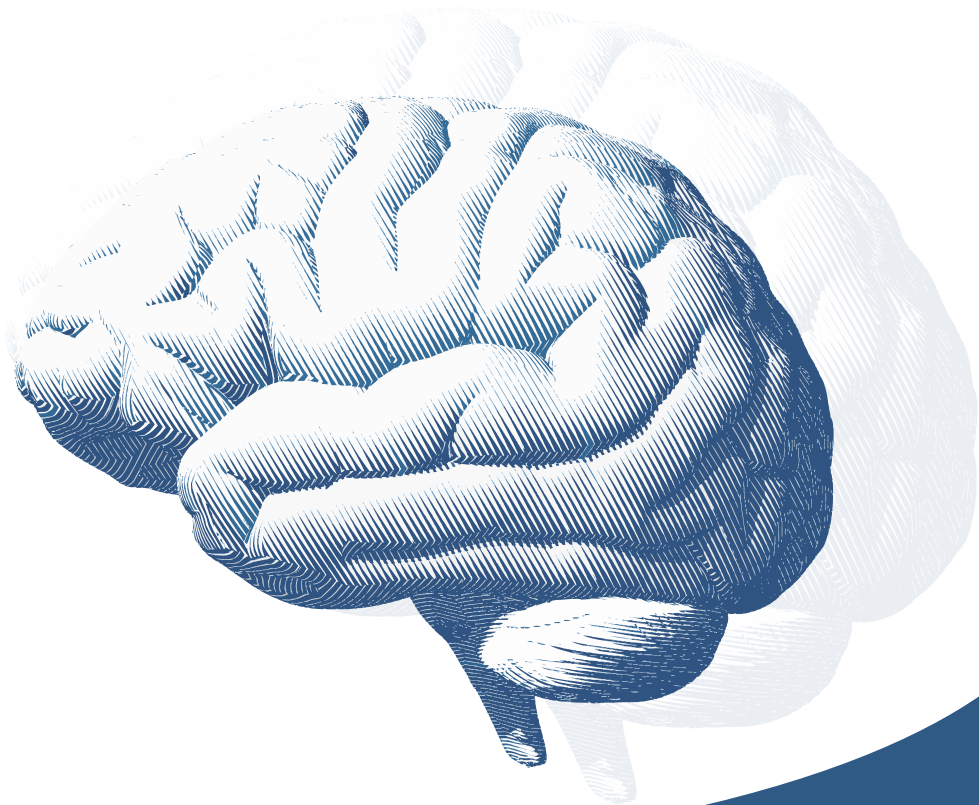




QUE FAIRE EN CAS DE COMMOTION CÉRÉBRALE ?



**Centre
Hospitalier de
Valenciennes**

Qu'est ce qu'une commotion cérébrale ?

C'est une **blesseure au cerveau**, secondaire à un coup direct à la tête, au cou ou ailleurs qui va entraîner **un dysfonctionnement neurologique transitoire** avec ou sans perte de connaissance.

Quels symptômes peut-on présenter ?

Immédiats : perte de connaissance, désorientation, confusion, troubles de l'équilibre, maux de têtes, vomissement...

Retardés : gêne au bruit ou à la lumière, vertiges, vision trouble, fatigue inhabituelle, troubles de la concentration/mémoire, émotivité accrue...

Est-ce une blessure grave ?

Non, si le temps de repos et consignes de reprise **sont respectés**.

Dans le cas contraire, la récurrence précoce peut **engendrer des complications à court ou long terme**.

Que faire dans les premiers jours ?

Un moment clé

- **Se reposer** : pas d'effort physique ni intellectuel, éviter le téléphone portable et les autres écrans
- Ne surtout **pas se ré-exposer au risque** de traumatisme crânien
- **Éviter de rester seul**
- **Ne pas consommer** d'alcool, de somnifères ou de narcotiques

Quand consulter ?

- **En urgence** en cas de maux de tête qui s'aggravent, de somnolence excessive, de vomissements répétés, de convulsions, un comportement inhabituel, d'une confusion, de symptômes neurologiques persistants.
- **Dans tous les autres cas**, consulter son médecin traitant ou un médecin du sport qui a une connaissance de la commotion cérébrale le plus rapidement possible et idéalement dans les 3 jours.

CONSEILS DE REPRISE

La reprise **doit toujours être progressive**, adaptée à l'intensité des symptômes. Le temps entre chaque étape est propre à chacun. La progression **ne doit pas être responsable** d'une augmentation des symptômes.

- Reprise progressive **des cours/du travail**. Si nécessaire, passer par un arrêt partiel ou complet avec augmentation progressive.
- Reprise **des activités physiques** (respecter 24h au minimum entre chaque étape)

- **Étape 1** : activités quotidiennes simples (marche, escaliers...)
- **Étape 2** : exercice d'endurance aérobie (vélo d'appartement, marche rapide...)
- **Étape 3** : exercices spécifiques au sport (course, changement de direction, gammes...)

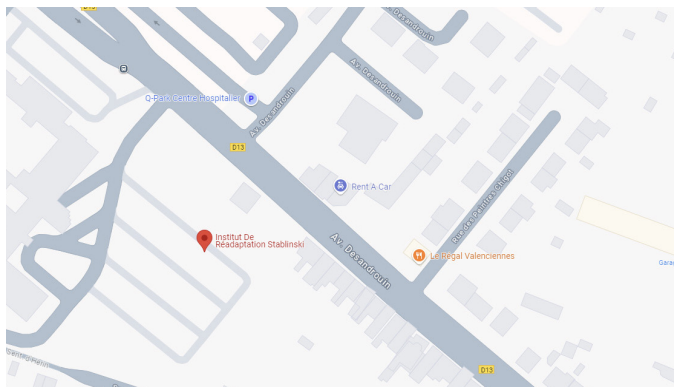
À partir de l'étape 4, la reprise **doit être validée par un médecin**, elle nécessite la disparition complète des symptômes.

- **Étape 4** : entraînement sans contact
- **Étape 5** : entraînement avec contact
- **Étape 6** : reprise de la compétition

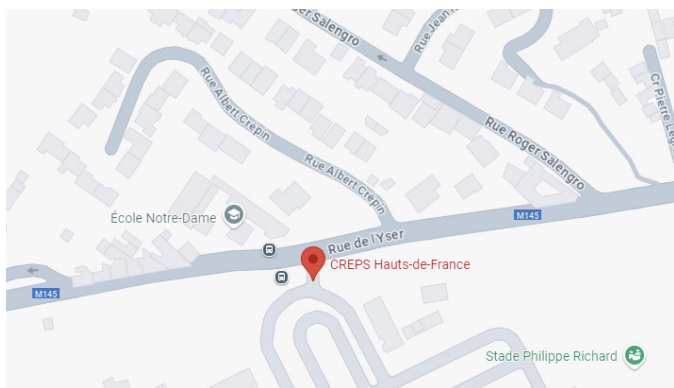
Où consulter dans la région ?



À L'Institut Jean Stablinski
Avenue Desandrouin
59322 Valenciennes Cedex
03 61 27 53 26



Au CREPS des Hauts-de-France
11 rue de l'Yser
59139 Wattignies
03 20 62 08 17



POUR PRENDRE RENDEZ-VOUS

 **03.61.27.53.26**

Via Doctolib !

