

CARTE DE POCHE — COMMOTION CÉRÉBRALE

A. On doit soupçonner une commotion cérébrale en présence de l'un ou l'autre des signes ou symptômes suivants :

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| • Perte de connaissance | • Sentiment d'être « dans la brume » |
| • Crise ou convulsions | • Malaise |
| • Amnésie | • Difficulté de concentration |
| • Maux de tête | • Difficulté de mémoire |
| • Pression à la tête | • Fatigue ou faible niveau d'énergie |
| • Douleur au cou | • Confusion |
| • Nausées ou vomissements | • Somnolence |
| • Étourdissements | • Plus émotif |
| • Vision floue | • Irritabilité |
| • Problèmes d'équilibre | • Tristesse |
| • Sensibilité à la lumière | • Nervosité ou anxiété |
| • Sensibilité au bruit | |
| • Sentiment de ralentissement | |



B. Mémoire

Si l'athlète ne répond pas bien à l'une de ces questions, on doit soupçonner une commotion cérébrale

1. Comment as-tu été blessé?
2. Où jouons-nous?
3. Quel est le pointage?
4. Quelle est la première chose dont tu te souviens après la blessure?
5. Quelle est la dernière chose dont tu te souviens avant la blessure?
6. Contre qui avons-nous joué la dernière partie?

Tout athlète chez qui l'on soupçonne une commotion cérébrale devrait être IMMÉDIATEMENT RETIRÉ DU JEU, et ne devrait pas revenir dans l'action avant d'avoir subi un examen médical. Les athlètes chez qui l'on soupçonne une commotion cérébrale ne devraient pas être laissés seuls et ne devraient pas conduire de véhicule motorisé.

Il est recommandé dans tous les cas possibles de commotion cérébrale que le joueur soit recommandé à un professionnel de la santé pour recevoir un diagnostic et des directives ainsi qu'un protocole de retour au jeu, même si les symptômes s'amenuisent.

N'oubliez pas :

- Dans tous les cas, les principes de base des premiers soins (danger, réponse, voies respiratoires, respiration, circulation) devraient être suivis.
- Ne tentez pas de déplacer le joueur (autre que pour assurer la clarté des voies respiratoires) à moins d'être formés pour le faire.
- Ne retirez pas le casque (s'il est sur la tête) à moins d'avoir reçu une formation pour le faire.