

COMMOTION

Mieux connaître pour mieux gérer !

INFORMATIONS GÉNÉRALES

La commotion est une lésion du cerveau.

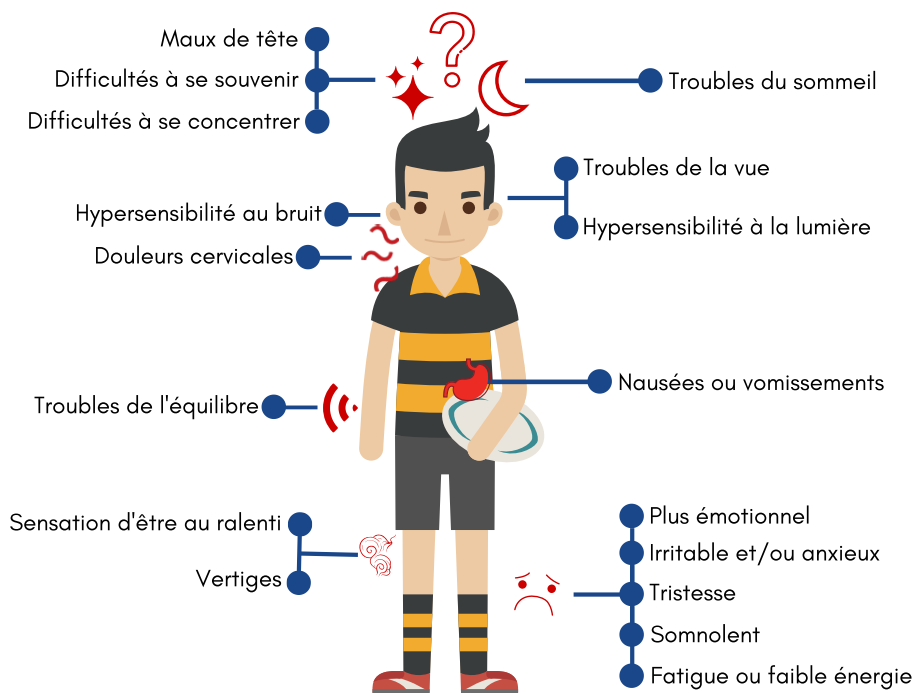
La plupart des commotions n'impliquent pas de perte de conscience.

Une commotion peut apparaître suite à un coup à la tête ou sur le corps en contact avec un adversaire, un partenaire, mais aussi le sol, un poteau ou même le ballon.

La sévérité d'une commotion dépend de multiples facteurs.

La sévérité d'une commotion n'est connue qu'après la disparition de tous les symptômes.

Chaque lésion est différente, chaque joueur est différent. Toutes les blessures doivent être évaluées par un professionnel de santé compétent.



SIGNALER SA COMMOTION

Le cerveau est l'organe le plus important du corps.

Jouer et s'entraîner avec des symptômes peut prolonger le temps de récupération.

Une commotion mal gérée peut conduire à des conséquences irréversibles tel que troubles de la mémoire/de l'attention ou des vertiges.

SYMPTÔMES

Les symptômes sont variés et peuvent apparaître immédiatement ou après de nombreuses heures.

Les symptômes peuvent s'aggraver avec l'augmentation des efforts physiques et mentaux (ex : musculation, lecture, ordinateur,...)

» QUE FAIRE SI JE PENSE AVOIR UNE COMMOTION ?

SORTIR Tout joueur qu'on soupçonne d'une commotion doit immédiatement arrêter de jouer.

SIGNALER Je reporte à mon coach si je pense que j'ai ou un autre joueur a subi une commotion.

VERIFIER Je fais contrôler mes symptômes par un professionnel de santé.

SOIGNER Je reprends les activités progressivement en suivant les recommandations du SCAT3 ou SCAT5.