



FEUILLET EXPLICATIF TRAUMATISME CRANIOCÉRÉBRAL LÉGER

Si vous recevez ce feuillet, c'est que vous ou un de vos proches souffrez d'un traumatisme craniocérébral léger (TCCL).

Qu'est-ce qu'un TCCL ?

Un TCCL peut survenir suite à un impact au corps ou à la tête qui engendre une onde de choc au cerveau. Le cerveau est alors secoué entre les parois rigides du crâne ce qui cause des dommages aux cellules cérébrales. Lors de l'impact, la victime peut être confuse ou désorientée, elle peut perdre conscience, avoir des troubles de mémoire ou présenter des manifestations neurologiques temporaires. Par la suite, la victime peut présenter divers symptômes qui s'atténueront au cours des prochaines semaines.

Quels sont les symptômes possibles d'un TCCL ?

- Maux de tête ou sensation de tête légère
- Nausées et vomissements
- Étourdissements/vertige
- Trouble de la mémoire et/ou de concentration
- Somnolence/fatigue/insomnie
- Irritabilité/impulsivité/agressivité/dépression
- Manque d'initiative ou de jugement
- Vision embrouillée/points lumineux
- Sensibilité à la lumière ou aux sons
- Diminution des habiletés physiques et intellectuelles
- Sensation d'être sous l'effet de l'alcool
- Manque d'équilibre
- Bourdonnement dans les oreilles

Ces symptômes sont temporaires et disparaissent habituellement en sept à dix jours mais peuvent, dans certains cas, persister plusieurs semaines. Si vous éprouvez toujours des symptômes deux semaines après l'accident, vous devriez être réévalué par un médecin.

Dans quelles circonstances devez-vous reconsulter ?

- Maux de tête qui augmentent
- Somnolence qui augmente
- Confusion (propos incohérents, désorientation...)
- Deux vomissements et plus (trois chez un enfant) dans les prochaines 24 heures
- Écoulement de sang ou de liquide provenant du nez ou des oreilles
- Convulsions/épilepsie
- Tout symptôme neurologique nouveau (exemple : faiblesse d'une jambe ou d'un bras, perte d'équilibre, vision double, difficulté à parler...)
- Pleurs excessifs (enfants)

Si vous présentez un de ces critères, vous devez vous rendre immédiatement à la salle d'urgence afin qu'un médecin vous réévalue.

Comment traiter un TCCL ?

Le repos est le seul traitement efficace. Il faut simplement laisser le temps aux cellules cérébrales de se rétablir. Voici quelques conseils:

- Aviser vos proches de votre état afin qu'ils puissent vous surveiller et comprendre ce qui vous arrive.
- Ne restez pas seul pendant les 24 heures qui suivent l'accident. Demandez à un proche de vous surveiller au cas où il y aurait détérioration.
- Il est préférable que vous demeuriez réveillé quelques heures suivant l'accident. Après avoir été évalué par un médecin, vous pourrez dormir sans crainte. La personne qui vous surveille n'a pas à vous réveiller pendant la nuit à moins d'avis contraire du médecin.
- Ne conduisez pas de véhicule motorisé pendant la prochaine semaine. Le TCCL affecte vos habiletés physiques et votre vitesse de réaction.
- Aucune médication n'est prouvée efficace dans le traitement des symptômes aigus associés au TCCL. Évitez donc la surconsommation de Tylénol (acétaminophène). L'Advil et le Motrin (ibuprofène) sont déconseillés.
- Ne consommez ni alcool ni drogue dans les jours qui suivent l'accident.
- Reposez-vous et reprenez l'activité physique progressivement lorsque les symptômes seront complètement résolus.
- Évitez les activités qui requièrent un haut niveau de concentration (exemple : lecture, jeux vidéo, ordinateur)

Quand pouvez-vous retourner à l'activité physique ?

Le retour à l'activité doit se faire progressivement lorsque les symptômes sont complètement résolus. Les cellules de votre cerveau ont été secouées et sont plus vulnérables à un second impact. Un retour prématuré peut aggraver vos symptômes ou en prolonger la durée. Si vous retournez au jeu trop tôt, vous êtes également à risque de blessures plus graves. Vos habilités physiques et votre vitesse de réaction sont diminuées ce qui vous rend vulnérable aux blessures de toute sorte.

Tout sportif présentant des symptômes de TCCL suite à un impact doit être retiré du jeu immédiatement et évalué par un médecin. Si le médecin est d'accord et que les symptômes sont résolus, le sportif pourra reprendre l'activité progressivement en respectant les étapes qui suivent. Il doit y avoir un minimum de 24 heures sans symptôme entre chaque étape. S'il y a récurrence des symptômes, le sportif doit retourner à l'étape précédente puis reprendre sa progression seulement 24 heures après la disparition des symptômes. Le sportif ne doit pas entreprendre l'étape 2 tant qu'il utilise de la médication pour soulager ses symptômes (bien qu'aucun médicament ne soit prouvé efficace pour soulager les symptômes aigus du TCCL).

Étape 1 : Repos (éviter tout type d'activité physique)

Étape 2 : Exercice léger en aérobic (marche ou vélo stationnaire). Pas d'exercice en résistance (exemple : musculation)

Étape 3 : Activité sportive spécifique (exemple : course, patinage...)

Étape 4 : Exercices d'habileté sans contact. Exercice en résistance légère peut être débuté à l'étape 3 ou 4.

Étape 5 : Pratique avec contact

Étape 6 : Retour au jeu

Recommandations particulières :

Ressources à votre disposition :

-Infirmière responsable des TCC de votre région : _____

-www.aqms.org (section énoncé de position/ traumatisme craniocérébral léger)

-www.thinkfirst.ca (section « concussion education »)