



## Le protocole de retour au jeu par étapes après une commotion cérébrale

Le retour au sport qui doit se faire progressivement et dont les efforts doivent être adaptés à la situation est un grand défi pour les athlètes, et leurs entraîneurs. A cet égard, il est important de franchir chaque étape sans qu'apparaisse la moindre douleur ni le moindre symptôme. Les symptômes étant très personnels et divers, l'athlète est le seul à pouvoir véritablement les identifier. La sensation de brouillard, les maux de tête, les troubles de la coordination, les vertiges, les nausées, la fatigue rapide aussi bien du point de vue mental que physique, les troubles de la concentration, la sensibilité à la lumière et au bruit, les troubles de la vision/de l'audition, l'instabilité psychique sont autant de symptômes qui doivent avoir impérativement disparu avant que l'athlète ne puisse franchir jour après jour chaque étape de ce plan !

Si les symptômes persistent ou réapparaissent, il ne faut jamais augmenter l'effort ni prendre le risque de recevoir un nouveau coup sur la tête. A ce stade, un deuxième coup (syndrome du second impact) peut causer un dommage sévère ! Parfois, le retour au jeu nécessite beaucoup de patience. Il faut aussi faire preuve de force et de responsabilité pour accepter ce que l'on ressent comme étant un pas en arrière, ce qui permet de se protéger de dommages et de déficits cérébraux persistants.

Nom : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_

Date de la commotion cérébrale : \_\_\_\_\_ Nombre de commotions cérébrales : \_\_\_\_\_

<b>ETAPE 1</b>	<p><b>REPOS, PAS DE SPORT, « REINITIALISATION DU CERVEAU »</b></p> <p>Jusqu'à la disparition totale de tous les symptômes, le meilleur remède est le repos et le sommeil, sans aucun travail/effort intellectuel. Il faut déconnecter et remettre le cerveau à zéro, ne pas aller à l'école. <u>Il faut consulter un médecin si les douleurs ne cessent ou augmentent le jour même de l'accident.</u></p> <p><b>Passer à la deuxième étape le jour suivant uniquement si plus aucune douleur n'est ressentie et/ou vous avez reçu le feu vert de votre médecin !</b></p>	<p>Etape réussie le :</p> <p>Témoïn :</p>
<b>ETAPE 2</b>	<p><b>ENTRAINEMENT AEROBIQUE léger et bref</b></p> <p>Fournir un léger effort cardio-vasculaire : par ex. 15 minutes de vélo d'appartement avec maximum 125 pulsations par min. Eviter de faire du jogging qui provoque des secousses au niveau de la tête. En cas de réapparition des symptômes, répéter cette étape le lendemain également. Réessayer jusqu'à ce que cette étape soit bien supportée.</p> <p><b>Passer à la troisième étape le jour suivant uniquement si plus aucune douleur n'est ressentie !</b></p>	<p>Etape réussie le :</p> <p>Témoïn :</p>
<b>ETAPE 3</b>	<p><b>Entraînement fractionné spécifique du sport</b></p> <p>Effectuer un entraînement-test fractionné avec charges pour la circulation sanguine et la tête. S'échauffer et effectuer sous surveillance un « Hürlimann » (sprint entre les lignes). Entraînement technique et entraînement de condition physique (endurance de force) autorisés en plus. En cas de réapparition des symptômes, répéter cette étape le lendemain également. Réessayer jusqu'à ce que cette étape soit bien supportée.</p> <p><b>Passer à la quatrième étape le jour suivant uniquement si plus aucune douleur n'est ressentie !</b></p>	<p>Etape réussie le :</p> <p>Témoïn :</p>
<b>ETAPE 4</b>	<p><b>Entraînement avec l'équipe SANS contact physique</b></p> <p>Participer à l'entraînement habituel avec l'équipe, mais éviter tout contact physique ! (Porter un maillot « jaune » pour avertir les coéquipiers). En cas de réapparition des symptômes, répéter cette étape le lendemain également. Réessayer jusqu'à ce que cette étape soit bien supportée.</p> <p><b>Passer à la cinquième étape le jour suivant uniquement si plus aucune douleur n'est ressentie !</b></p>	<p>Etape réussie le :</p> <p>Témoïn :</p>
<b>ETAPE 5</b>	<p><b>Entraînement normal avec l'équipe</b></p> <p>Participer à un entraînement normal avec l'équipe, en terminant éventuellement par des unités d'entraînement fractionné ou d'entraînement d'adresse spécifique individuel avec l'entraîneur. En cas de réapparition des symptômes, répéter cette étape le lendemain également. Réessayer jusqu'à ce que cette étape soit bien supportée.</p> <p><b>Passer à la sixième étape le jour suivant uniquement si plus aucune douleur n'est ressentie !</b></p>	<p>Etape réussie le :</p> <p>Témoïn :</p>
<b>ETAPE 6</b>	<p><b>Match</b></p> <p>Participer à un match. Cette étape doit cependant être clairement annoncée comme étant la dernière du programme de récupération. Interrompre immédiatement le match en cas d'apparition de symptômes ou de surcharge.</p> <p>Entre l'accident et la participation à un match, il doit donc toujours y avoir un intervalle d'au moins six jours ! C'est en effet le temps minimum requis pour que les cellules nerveuses se régénèrent.</p>	<p>Etape réussie le :</p> <p>Témoïn :</p>