

PRÉSENTEZ-VOUS À LA
SALLE D'URGENCE SI UN
DES SYMPTÔMES SUIVANTS
SE MANIFESTE :

- Somnolence inhabituelle;
- Confusion;
- Difficulté à parler;
- Vomissements répétés durant les premières 72 heures;
- Maux de tête augmentés qui ne sont pas soulagés par les médicaments;
- Vision double;
- Faiblesse du visage, d'un bras ou d'une jambe;
- Troubles de l'équilibre ou difficulté à marcher;
- Convulsions ou crise d'épilepsie;
- Changement de comportement chez l'enfant (irritabilité ou agressivité).

En tout temps, respectez les
recommandations de votre médecin.



Si vous avez des questions ou des inquiétudes, n'hésitez pas à communiquer avec le Centre de référence du TCC léger de la Montérégie (Hôpital Charles LeMoyne). Les heures d'ouverture sont du lundi au vendredi, de 8h à 16h.

Téléphone : 450 466-5440

Ligne sans frais : 1 888 466-5440

LE TRAUMATISME CRANIOCÉRÉBRAL LÉGER

Renseignements et recommandations

VOUS AVEZ REÇU
UN DIAGNOSTIC DE
TRAUMATISME
CRANIOCÉRÉBRAL
(TCC) LÉGER.

VOICI UN DÉPLIANT
CONTENANT DES
RENSEIGNEMENTS ET
DES RECOMMANDATIONS
EN LIEN AVEC VOTRE
CONDITION.

QU'EST-CE QU'UN TCC LÉGER?

Le traumatisme craniocérébral (TCC) léger, souvent appelé commotion cérébrale, se produit lorsque la tête est frappée ou secouée violemment (ex. : accident de voiture, chute, etc.). Le TCC léger occasionne un dérangement temporaire du fonctionnement du cerveau.

SYMPTÔMES RELIÉS AU TCC LÉGER

Les difficultés que l'on rencontre le plus souvent sont :

- Maux de tête;
- Étourdissements, vertiges;
- Nausées, vomissements;
- Fatigue, somnolence;
- Difficulté à trouver ses mots;
- Lenteur au niveau de la pensée et de la compréhension;
- Diminution de la concentration et de la mémoire;
- Irritabilité, impulsivité;
- Manque d'initiative.

Certaines personnes ressentent une ou plusieurs difficultés. C'est souvent lorsque la personne reprend ses activités habituelles qu'elle éprouve des problèmes.

REPRISE DES ACTIVITÉS

RETOUR À L'ÉCOLE OU AU TRAVAIL

- Effectuez un retour graduel à vos activités. Une modification au volume de travail peut être nécessaire à court terme si les symptômes persistent.
- Ne participez à aucune activité sportive ou activité épuisante. Une résolution complète des symptômes du TCC léger est essentielle avant le retour aux activités sportives. Ceci permettra de réduire le risque d'un autre TCC léger provoquant des symptômes prolongés et de plus grande intensité. Consultez la section ci-contre pour les détails sur la reprise des activités sportives.
- Limitez le temps consacré aux jeux vidéo, à l'ordinateur, à la télévision et aux instruments de musique. Ces activités peuvent provoquer des maux de tête.

CONDUITE AUTOMOBILE

Durant les premières 48 heures, la conduite automobile devrait être totalement évitée.

Par la suite, il sera important de redoubler de prudence, selon l'importance de vos symptômes. Si vous souffrez de troubles de la vision, de vertiges ou d'étourdissements, il est recommandé de s'abstenir de conduire.

ACTIVITÉS SPORTIVES

Il devrait y avoir au moins 24 heures entre chacune des étapes suivantes. Si vos symptômes reviennent à n'importe quelle étape, reposez-vous jusqu'à ce que les symptômes soient disparus pendant 24 heures et recommencez à l'étape 1. Si les symptômes réapparaissent ou s'aggravent, consultez votre médecin.

Étape 1 : Exercice léger

Débutez avec des exercices d'échauffement ou de cardio léger (bicyclette, marche rapide, course légère, aviron).

Étape 2 : Entraînement individuel

Augmentez légèrement l'intensité et la durée de l'entraînement. Commencez les exercices d'habileté spécifiques au sport, mais sans pirouette, plongeon ou saut.

Étape 3 : Entraînement individuel et avec un coéquipier

Aucun contact.

Débutez l'entraînement de résistance. Reprenez les exercices d'habileté avec un coéquipier (lancers, passes, coups de pied). Commencez les pirouettes, les plongeurs et les sauts.

Étape 4 : Entraînement en équipe

Aucun contact.

Reprenez les pratiques, les durées d'entraînement habituelles et les exercices en équipe.

Étape 5 : Pratique complète avec contact

Reprenez une pratique complète. Si une pratique peut être complétée sans symptôme, vous êtes prêt pour le retour à la compétition. Discutez-en avec votre entraîneur.

ÉVOLUTION NORMALE

Le traumatisme craniocérébral léger est une blessure fréquente, habituellement sans complication médicale ni conséquence à long terme.

Les symptômes devraient disparaître en moins de deux semaines, dans la majorité des cas. Ils peuvent toutefois persister plus longtemps.

Après quatre semaines, n'hésitez pas à communiquer avec le Centre de référence du TCC léger si vos symptômes persistent ou si vous avez de la difficulté à reprendre vos activités.

CONSEILS PRATIQUES

Dans les jours suivant l'accident :

- Ne restez pas seul pendant les 24 heures suivant l'accident;
- Évitez de conduire une automobile ou un autre véhicule durant les premières 48 heures;
- Reposez-vous;
- Si vous souffrez de maux de tête, prenez de l'acétaminophène ou les médicaments prescrits par votre médecin;
- Reprenez graduellement vos activités quotidiennes, selon vos capacités;
- Soyez attentif à vos symptômes;
- Informez vos proches de votre situation afin qu'ils comprennent vos difficultés et puissent vous aider;
- Évitez les lumières et les sons excessifs (concert, bar, party, film au cinéma, etc.);
- Évitez de consommer alcool et drogues.