FICHE DE SUIVI – Protocole de gestion des commotions cérébrales

Cette fiche permet de faciliter la transmission d'informations pour l'ensemble des personnes concernées. Elle ne permet pas de diagnostiquer une commotion cérébrale et ne remplace pas un avis médical. Pour des précisions sur l'utilisation de la fiche de suivi, se référer à la section 8 du protocole ainsi qu'à la note explicative concernant des précisions sur les étapes de progression à la suite d'un TCCL-CC.

1. DÉTECTION, OBSERVATION ET PRISE EN CHARGE

Nom : _____

Date de l'incident : _____

Description des faits :

En présence d'au moins UN des signaux d'alerte ci-dessous, assurer un transport à l'urgence

PHYSIQUES

- ◯ Maux de tête sévères ou qui s'aggravent
- ◯ Vomissements répétés
- ◯ Vision double ou perte de vision
- ◯ Convulsions (mouvements incontrôlables et répétés du corps), crise d'épilepsie
- ◯ Difficulté à parler ou à marcher
- ◯ Faiblesse, picotement ou sensation de brûlure dans plus d'un bras ou d'une jambe
- ◯ Déformation du crâne
- ◯ Douleur ou sensibilité au cou

COGNITIFS

- ◯ Détérioration de l'état d'éveil (somnolence importante, confusion, perte de connaissance)
- ◯ Augmentation de la confusion ou détérioration de l'état de conscience (moins réactif par exemple)
- ◯ Difficulté à reconnaître les gens ou les lieux

ÉMOTIONNELS

- ◯ Comportement inhabituel
- ◯ Agitation, agressivité ou combativité grandissante
- ◯ Chez le jeune enfant, pleurs excessifs

En présence de signaux d'alerte :

- Ne pas déplacer le participant (sauf pour maintenir les voies respiratoires) à moins d'avoir reçu une formation appropriée en ce sens ;
- Ne pas retirer le casque ni tout autre équipement, à moins d'avoir reçu une formation appropriée en ce sens ;
- Dans tous les cas d'une blessure à la tête, envisager la possibilité d'un traumatisme cervical sévère.

◯ En premier lieu, **retrait immédiat** du participant de l'activité sportive et étape 1 obligatoire **avec ou sans symptômes immédiats**.

◯ **Ne jamais le laisser seul** et le diriger vers la personne désignée pour la vérification des symptômes.

ÉTAPE ❶ – Repos actif : 24 à 48 heures

Cochez les symptômes et notez les changements observés



SYMPTÔMES FRÉQUENTS Voici quelques symptômes qui peuvent être ressentis après un impact à la tête ou au corps	Symptômes initiaux	En repos actif[1]			Notes
		Stable	Augmen-tation	Diminu-tion	
PHYSIQUES					
Maux de tête ou pression « dans la tête »		◯	◯	◯	
Étourdissements – vertiges		◯	◯	◯	
Somnolence ou trouble du sommeil (par exemple : difficulté à s'endormir)		◯	◯	◯	
Vision trouble ou floue		◯	◯	◯	
Sensibilité à la lumière ou au bruit		◯	◯	◯	
Nausées ou vomissements		◯	◯	◯	
Fatigue ou manque d'énergie		◯	◯	◯	
Douleur au cou		◯	◯	◯	
Trouble d'équilibre		◯	◯	◯	
COGNITIFS					
Sensation d'être au ralenti		◯	◯	◯	
Problèmes de mémoire, difficulté à comprendre ou à se rappeler des informations		◯	◯	◯	
Difficulté à rester concentré ou attentif		◯	◯	◯	
Sensation d'être dans un brouillard		◯	◯	◯	
ÉMOTIONNELS					
Sensation d'être plus émotif que d'habitude (anxiété, irritabilité, tristesse, émotivité, symptômes dépressifs)		◯	◯	◯	
Sensation de « ne pas être dans son assiette »		◯	◯	◯	
AUTRES SYMPTÔMES					

Le graphique circulaire représente le pourcentage d'effort recommandé (●) selon la capacité habituelle (●).

1. **Repos actif** signifie de continuer les activités de la vie quotidienne à la maison, sans provoquer une augmentation de symptômes, et éviter toutes activités à risque de chute ou de contact.

2. REPRISE GRADUELLE DES ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE, PHYSIQUES ET SPORTIVES

Le participant peut reprendre progressivement l'ensemble de ses activités **si aucun symptôme n'est apparu à la suite de la période de surveillance de 24 à 48 h**.
Autrement, **cette section doit être remplie si des symptômes ou des signaux d'alerte sont présents après un impact au corps ou à la tête, par suite d'une chute, d'un accident ou d'un contact violent, afin d'entamer la reprise des activités**.

Il est important de faire attention à la gestion d'énergie et de respecter le niveau de fatigue et le besoin de sommeil tout au long de la reprise des activités.

STRATÉGIE DE RETOUR AUX ACTIVITÉS D'APPRENTISSAGE

Il est possible de passer à la prochaine étape lorsque les activités sont tolérées, c'est-à-dire qu'elles **n'augmentent pas les symptômes** déjà présents, et qu'elles ne causent pas ou peu de symptômes. Il importe de **limiter le temps d'écran le plus possible**.

ÉTAPES	Symptôme(s) ressenti(s)	Intensité			Étape franchie (Date)
		Stable	Augmentation	Diminution	
2 **Reprise partielle** des activités scolaires		☐	☐	☐	
Notes :					
3 **Retour en classe à temps partiel** avec mesures d'adaptation scolaire au besoin		☐	☐	☐	
Notes :					
4 **Retour en classe complet** et sans mesures d'adaptation scolaire		☐	☐	☐	
Notes :					

Il est normal que vos symptômes augmentent un peu pendant ou après une activité intellectuelle, physique ou sportive (ex. : un mal de tête qui passe de 2 à 4 sur une échelle de 10), mais ils devraient diminuer en moins de 1 heure.



Si vos symptômes augmentent plus (ex. : un mal de tête qui passe de 2 à 5 sur une échelle de 10), faites une pause. Attendez que vos symptômes reviennent à la même intensité qu'avant l'activité. Ensuite, refaites l'activité, mais moins longtemps ou de façon moins intense.

Il est recommandé de consulter un professionnel de santé dans les cas suivants :

- Peu d'amélioration après deux semaines ;
- Difficulté à franchir les étapes pour la reprise d'activités ;
- Inquiétude liée à l'état de santé et aux symptômes ;
- Présence de symptômes empêchant de faire certaines activités après un mois.

STRATÉGIE DE RETOUR AUX ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Il est important de réussir chaque étape, qui doit être d'une durée minimale de 24 h, avant de passer à la suivante. Il est également primordial de ne pas s'engager dans des activités à risque ni de retourner au jeu avant d'avoir terminé toutes les étapes.

ÉTAPES	Symptôme(s) ressenti(s)	Intensité			Étape franchie (Date)
		Stable	Augmentation	Diminution	
2 Activités sportives **non à risque**, d'intensité légère à modérée		☐	☐	☐	
Notes :					
3 Exercices **individuels** spécifiques et ajout d'éléments (changement de direction, prise de décision, etc.), hors milieu sportif		☐	☐	☐	
Notes :					
4 Entraînement spécifique et reprise de l'intensité habituelle, mais **sans contact**		☐	☐	☐	
Notes :					
5 **Retour à l'entraînement normal :** séance d'entraînement avec contact et à risque de chute permis, mais sans compétition		☐	☐	☐	
Notes :					
6 **Reprise complète** du sport sans aucune restriction et reprise de la compétition		☐	☐	☐	
Notes :					

Le participant est autorisé à passer à l'étape 4 seulement après la reprise complète des activités d'apprentissage, le cas échéant, ET après que les symptômes ont disparu. L'autorisation d'un professionnel de la santé qualifié peut également être exigée avant d'entamer l'étape 4.

En cas de **retour des symptômes** lors des étapes 4, 5 et 6, il est important de prendre un temps d'arrêt et de retourner à l'étape 3. Il est essentiel d'attendre la disparition complète des symptômes avant de reprendre les activités à risque de collision, de chute ou de contact.

Les graphiques ciculaires représentent le pourcentage d'effort recommandé (●) selon la capacité habituelle (●).

25-104-15-10-ACC

Éducation Québec