

# Commotions cérébrales chez les athlètes aveugles ou malvoyants

## RETOUR AU SPORT

### COMMOTION CÉRÉBRALE ET VISION



#### COMMOTION CÉRÉBRALE

Une commotion cérébrale est une blessure au cerveau en raison d'un choc soudain ou d'une secousse soudaine à l'intérieur du crâne.



#### SYMPTÔMES VISUELS

Les commotions cérébrales ont des répercussions visuelles comme une vision brouillée, des mouvements involontaires des yeux, de la sensibilité à la lumière, etc. Ces symptômes peuvent être difficiles à déceler chez les athlètes ayant des symptômes préexistants similaires en raison de leur déficience visuelle.

### DONC VOUS AVEZ FAIT UNE COMMOTION CÉRÉBRALE. QUELLES SONT LES ÉVALUATIONS POSSIBLES?

Les athlètes aveugles ou malvoyants pourraient avoir avantage à effectuer une réhabilitation supplémentaire comme :

- Évaluation de l'orientation et de la mobilité
- Évaluation de la vision fonctionnelle
- Thérapie de la vision
- Évaluation vestibulaire et oculomotrice

Assurez-vous que les évaluations sont effectuées par un professionnel certifié

### QUAND PUIS-JE REPRENDRE LE TRAVAIL ?



#### DIRECTIVES DU MÉDECIN

Il est primordial de suivre le guide Retour au travail ainsi que les directives du professionnel de la santé que vous consultez pour votre commotion cérébrale.



#### PÉRIODE DE REPOS INITIALE

Une période de repos initiale de 48 heures est la clé pour laisser le temps à votre cerveau de se reposer avant de recommencer toute activité.



## RÈGLES GÉNÉRALES DES DIRECTIVES

1. Chaque étape dure au moins 24 heures. Passez à l'étape suivante seulement lorsqu'il est possible de faire les activités sans nouveaux symptômes et sans que les symptômes actuels s'aggravent.
2. Si les symptômes réapparaissent, retournez à l'étape précédente pendant au moins 24 heures.
3. S'il n'y a aucune amélioration des symptômes et qu'ils continuent de s'aggraver, consultez votre médecin ou obtenez de l'aide médicale immédiatement.

### 1

#### SYMPTÔMES QUI RESTREIGNENT LES ACTIVITÉS

##### ACTIVITÉ

Activités quotidiennes qui ne créent aucun symptôme

##### OBJECTIF

Retour graduel aux activités de travail/scolaires

##### MODIFICATIONS POSSIBLES

Modifier les impressions et la technologie, éviter les milieux trop stimulants (éclairage/sons). Pour de plus amples renseignements, consultez « Retour à l'école » et « Retour au travail ».

### 2

#### ACTIVITÉS PHYSIQUES LÉGÈRES

##### ACTIVITÉ

Marche/vélo stationnaire à vitesse lente ou moyenne, aucun exercice de résistance

##### OBJECTIF

Augmenter le rythme cardiaque

##### MODIFICATIONS POSSIBLES

Environnement sécuritaire présentant peu d'obstacles, ayant une surface uniforme, éviter les milieux trop stimulants (éclairage/sons), utiliser un guide de sport pendant l'activité physique, examen de routine avec l'athlète

### 3

#### EXERCICE PROPRE AU SPORT

##### ACTIVITÉ

Pratique de course/patinage. Aucune activité susceptible de recevoir un coup à la tête.

##### OBJECTIF

Ajouter des mouvements

##### MODIFICATIONS POSSIBLES

Activités individuelles, exercices avec un guide, commencer des exercices d'orientation, prendre des pauses, éviter les milieux trop stimulants (éclairage/sons)

4

## EXERCICES D'ENTRAÎNEMENT SANS CONTACT

### ACTIVITÉ

Exercices d'entraînement plus ardu, par exemple des exercices de passes. Peut commencer un entraînement de résistance progressif.

### OBJECTIF

Exercice de coordination et demandant plus de réflexion

### POSSIBLE MODIFICATIONS

Examen de routine, activités avec un partenaire, introduction appropriée de stimuli supplémentaires (consulter un professionnel de la vue au besoin)

5

## ENTRAÎNEMENT PLEIN CONTACT

### ACTIVITÉ

Retour aux entraînements plein contact. Il faut d'abord que l'athlète obtienne l'autorisation d'un médecin avant d'entamer cette étape.

### OBJECTIF

Reprendre confiance et évaluer les capacités fonctionnelles

### MODIFICATIONS POSSIBLES

Examen de routine

6

## RETOUR AU SPORT

### ACTIVITÉ

Jeu normal

### OBJECTIF

Retour complet au sport

### MODIFICATIONS POSSIBLES

Une fois que l'athlète a obtenu l'autorisation de reprendre le sport complet, aucune modification supplémentaire n'est nécessaire

**POUR OBTENIR PLUS DE RENSEIGNEMENTS, VISITEZ :**

- [parachute.ca](http://parachute.ca) si vous souhaitez en savoir davantage sur les directives et les protocoles en cas de commotion
- [CATTonline.com](http://CATTonline.com) pour en savoir plus sur les commotions cérébrales
- [Canadianblindsports.ca](http://Canadianblindsports.ca) pour en savoir plus sur les athlètes aveugles ou malvoyants