

Check Up sur le terrain

– Premier soins pour une commotion cérébrale

Si un joueur reçoit un coup à la tête ou au niveau du corps avec un traumatisme d'accélération crânien des vertèbres cervicales, il faut le sortir du terrain et l'examiner afin de diagnostiquer une éventuelle commotion cérébrale.

Signes et symptômes d'une commotion cérébrale

Signes observés par les coaches

Ce que l'athlète peut rapporter

L'athlète

- paraît étourdi, absent, ralenti ou confus
 - se déplace de manière maladroite, non coordonnée ou bizarre
 - ne peut pas dire le lieu du match, le score ou l'adversaire
 - présente des troubles ou une perte de conscience, une perte de mémoire de l'accident ou de ce qui a précédé ou suivi l'accident
 - se comporte différemment
- souvent seulement peu de symptômes comme des troubles de la vision, des maux de tête, les jambes molles
 - Nausées
 - Vertiges
 - Tintements
 - Troubles de l'équilibre et/ou de la coordination
 - Troubles de la vision (éclairs, étoiles, vision double) ou de l'audition
 - Inertie paralytique, ralentissement, fatigue
 - Sensibilité à la lumière et/ou au bruit
 - Troubles de la concentration ou de la mémoire

La perte de conscience et les vomissements ne sont pas nécessaires pour diagnostiquer une commotion cérébrale. Fais attention aux signes d'altération de la conscience et dans le doute fais toujours passer la santé en premier.

Les principes de base des premiers secours (danger, réactivité, voies respiratoires, respiration, système sanguin) doivent dans tous les cas être suivis.

Test de commotion cérébrale swiss Uni-hockey (Joueurs et joueuse de plus de 12 ans)

Orientation

- Où te trouves-tu?
- Qui est l'adversaire?
- Quel mois sommes-nous?
- Quel jour sommes-nous?

Mémoire

- Répète les trois mots suivants: fille – chien - prairie
- De quoi te rappelles-tu avant l'accident?
- Est-ce que tu te rappelles de l'accident?

Concentration

- Enumère les jours de la semaine en sens inverse depuis aujourd'hui
- Répète les chiffres suivants en sens inverse: 36 (réponse correcte 63), 469 (réponse correcte 964)

Encore une fois la mémoire

- Enumère une nouvelle fois les trois mots à mémoriser précédemment. (Fille – chien - prairie)

Faire plus qu'une erreur à ces questions indique une perturbation et pourrait indiquer une commotion cérébrale. L'activité sportive doit donc être interrompue

Quand le joueur/la joueuse doit-il/elle aller à l'hôpital?

La commotion cérébrale a différents symptômes. Il n'y a pas de directives claires indiquant quels symptômes ou incidents doivent amener à un examen médical d'urgence. Pour chaque cas, il faut tenir compte du déroulement de l'accident, des symptômes, mais aussi de l'environnement individuel. Il vaut mieux aller une fois de trop à l'hôpital plutôt que de manquer une grave complication. Un examen médical d'urgence (par un médecin) doit avoir lieu:

- Quand il y a une perte de conscience, même courte
- Quand les symptômes persistent ou s'accroissent (troubles de la vision, vertiges, forte fatigue, maux de tête, vomissements, troubles de l'équilibre et de la marche, changement de comportement psychique)
- En cas d'apparition de symptômes neurologiques (p.ex. modification des pupilles)
- En cas de symptômes retardés (p.ex. détérioration croissante de l'état général au fil des heures)
- Lors de douleurs dans les vertèbres cervicales

En cas de suspicion de commotion cérébrale, les joueurs/joueuses devraient :

- Ne pas rester seul-e-s (au moins pour les 2 premières heures)
- Ne pas rentrer seul-e-s à la maison
- Ne pas conduire jusqu'à ce qu'un médecin l'autorise

Arrêter le sport au moindre soupçon de commotion cérébrale et demander un examen médical, même s'il n'y a plus de symptômes.