Commotion cérébrale

Fiche d'évaluation (à remplir par l'arbitre)

Date :

Heure :

Nom du joueur/se :

Prénom :

Date de naissance ou âge :

Identification : Le diagnostic ne se fait pas nécessairement suite à un coup à la tête et peut faire suite à un coup porté ailleurs sur le corps !

⇨ Arrêt du jeu, sortie d'eau du joueur avec aide

Appel des secours (15 en France, 112 à l'international) pour prise en charge aux urgences sans délai en cas de :

- **Douleurs cervicales**
- **Irritabilité, nervosité, agitation anormale persistante / croissante**
- **Convulsion**
- **Vision double**
- **Troubles de conscience**
- ***Amnésie > 30 min***
- ***Mal de tête allant en augmentant***
- ***Sensations ou baisse de force anormales bras / jambe***

Évaluation : reconnaitre la commotion cérébrale :

Le/la joueur/se présente-t-il /elle :

oui	non	
		Une blessure visible à la tête
		Une perte de connaissance ou une absence de réponse lorsqu'on le stimule
		Un regard hébété, vide, absent
		Des difficultés à nager, à sortir du bassin, une absence de participation au jeu
		Une démarche instable, des troubles de l'équilibre hors du bassin
		Une confusion, désorientation
		Il se tient la tête
		Il est anormalement agité

Le/la joueur/se se plaint-il /elle :

oui	non	
		D'avoir mal à la tête
		D'avoir des vertiges ou des sensations vertigineuses
		De se sentir dans le brouillard, confus et/ou ralenti
		D'avoir des troubles de la vue
		D'avoir des nausées, envie de vomir
		D'être anormalement fatigué, d'avoir envie de dormir
		D'être somnolent, dans le brouillard
		D'une sensation de pression à la tête
		D'être gêné par le bruit et/ou la lumière

Tests :

bon	Pas bon	
		Dans quelle piscine joues-tu ?
		Contre qui joues-tu ?
		Qui est en train de gagner ?
		A quelle mi-temps en est le jeu ?
		Contre quelle équipe as-tu joué ton dernier match

bon	Pas bon	
		Suit le doigt de l'évaluateur du regard, dans toutes les directions (en l'absence d'anomalie préexistante à la blessure)
En l'absence de suspicion de traumatisme cervical : pas de plainte de douleur / gène cervicale, pas de plainte de baisse de force / sensation anormale d'un membre		
		Marche sur une ligne droite pendant 3 mètres
		Tient debout sur un pied les yeux fermés pendant 20 secondes

- ⇨ **Si signe anormal, échec aux tests, arrêt du jeu et de la compétition. Remettre cette fiche au joueur/se + fiche conseils et en garder copie**

  Certificat médical avant reprise du sport.

- ⇨ **Déclaration à la fédération et à l'assurance**

Conseils au sportif/ve

Vous avez été victime d'une commotion cérébrale, c'est un traumatisme crânien. Il ne faut pas le prendre à la légère car il peut avoir des conséquences retardées sur votre fonctionnement cérébral !

Vous devez rester au repos complet pendant 24 heures minimum (adulte) ou 48 heures (mineurs), c'est-à-dire :

- Pas d'effort cognitif important (pas de lecture soutenue par ex)
- Pas d'effort physique autre que léger (promenade uniquement)
- Pas d'écran plus de 15 minutes / jour
- Pas de conduite automobile

Ne pas restez pas seul pendant les 24 premières heures (nuit : une personne à proximité, portes ouvertes)

- Pas de traitement psychotrope, pas d'anti inflammatoire
- Si douleur : paracetamol seul
- Pas de consommation d'alcool ou de toxiques dans les 72 heures qui suivent la blessure, au minimum

Si vous ne vous sentez pas bien, prenez un avis médical.

Vous devez consulter un médecin avant toute reprise sportive intense, à qui vous remettrez la fiche d'évaluation remplie par le responsable qui a identifié la commotion cérébrale. Un nouveau certificat médical d'absence de contre-indication à la pratique sportive est requis avant le retour au jeu. Nous vous recommandons de privilégier un médecin du sport.

La reprise de l'activité physique devra être très progressive et en l'absence de symptômes. Vous devez auparavant reprendre vos activités quotidiennes.

Fiche conseil à remettre au joueur commotionné :

- Repos complet pendant 24 heures minimum pour les adultes / 48 heures pour les mineurs :
    - Pas d'effort cognitif important (pas de lecture soutenue par ex)
    - Pas d'effort physique autre que léger (promenade uniquement)
    - Pas d'écran plus de 15 minutes / jour
    - Pas de conduite automobile
- Ne pas laisser seul le joueur pendant les 24 premières heures (nuit : une personne à proximité, portes ouvertes)
- Pas de traitement psychotrope, pas d'anti inflammatoire
- Si douleur : paracétamol seul
- Pas de consommation d'alcool ou de toxiques dans les 72 heures qui suivent la blessure, au minimum
- Consultation médicale