



ATTITUDE PRATIQUE FACE A UNE COMMOTION CEREBRALE

COMED FEDERALE

31 Mai 2018

Pourquoi ? : Ce n'est pas qu'au rugby...



- Un état des lieux des commotions cérébrales dans les équipes de France de Basketball a montré sur la campagne 2017 que 10% des joueurs avaient déjà subi une commotion cérébrale
- NBA: un protocole commotion est en place depuis 2011
- C'est un enjeu de santé publique devant les risques à court, moyen et long terme



Les risques

- ***Immédiats***

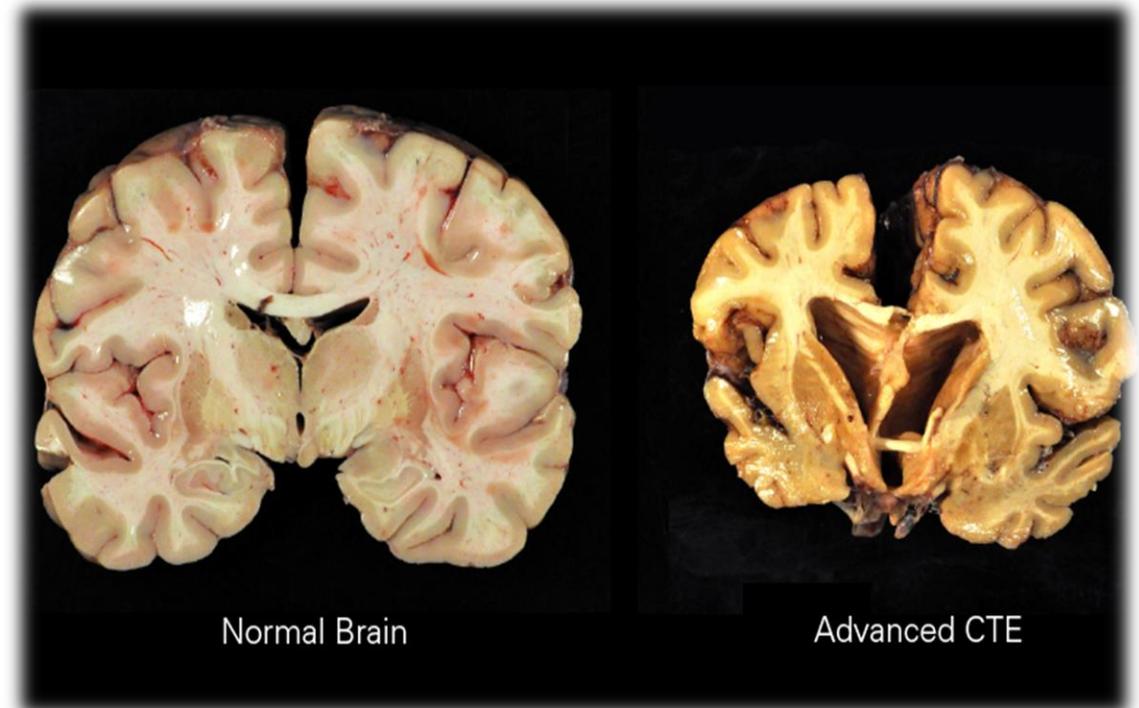
- Syndrome du second impact: rare mais gravissime (décès: 50%)
- Diminution de la performance
- Diminution de la vigilance avec un risque accrue de blessures

- ***À moyen terme***

- Majoration des symptômes suivant la commotion (maux de tête et trouble de concentration principalement)

- ***Tardifs***

- Encéphalopathie post-traumatique →
- Dépression
- Maladies neurodégénératives



Conduite à tenir

- ***Une seule règle pour la commotion:***

- ☞ En faire le diagnostic et sortir le joueur du jeu

- ***Pour ce faire: un outil:***

- ☞ Le Pocket-CRT-3 (en français, actualisé avec le CRT-5 mais non traduit)

- Destiner à tous -

- ***Penser à la commotion = le plus difficile:***

- ☞ ensuite suivre le protocole du pocket-CRT

Pocket CRT (CONCUSSION RECOGNITION TOOL™)

Vous aide à détecter une commotion chez l'enfant, l'adolescent et l'adulte



FIFA®



FEI

IDENTIFIER LE DANGER ET RETIRER LE SPORTIF DU JEU

Une commotion cérébrale est à craindre **si un ou plusieurs** des indices, signes, symptômes ou erreurs de mémoire suivants se présentent.

1. Indices visibles d'une commotion cérébrale

Les indices suivants, cumulés ou isolés, peuvent indiquer une commotion :

- Perte de connaissance ou de réactivité
- Rester couché immobile sur le sol/lentement à se redresser
- Instabilité debout/problèmes d'équilibre ou chute/incoordination
- Se prendre ou se tenir la tête
- Regard vide ou hébété
- Confusion/ne plus savoir le lieu, le match, l'événement

2. Signes et symptômes de commotion cérébrale

La présence d'un ou de plusieurs des signes et symptômes suivants peut suggérer une commotion

- Perte de connaissance
- Crise d'épilepsie ou convulsions
- Problèmes d'équilibre
- Nausée ou vomissement
- Somnolence
- Émotivité accrue
- Irritabilité
- Tristesse
- Fatigue ou faiblesse
- Nervosité ou anxiété
- Sensation de « ne pas se sentir bien »
- Problème de mémoire
- Mal de tête
- Étourdissement
- Confusion
- Sensation d'être ralenti
- « Pression dans le crâne »
- Vue trouble
- Sensibilité à la lumière
- Amnésie
- Sensation d'être « dans le brouillard »
- Douleur dans le cou
- Sensibilité au bruit
- Problème de concentration

3. Fonctionnement de la mémoire

L'incapacité de répondre correctement à l'une de ces questions peut être le signe d'une commotion.

- « Dans quel stade sommes-nous aujourd'hui ? »
- « À quelle mi-temps sommes-nous ? »
- « Qui a marqué en dernier au cours de ce match ? »
- « Contre quelle équipe avez-vous joué la semaine dernière/le dernier match ? »
- « Votre équipe a-t-elle gagné le dernier match ? »

Tout sportif présentant une suspicion de commotion cérébrale doit être IMMÉDIATEMENT RETIRÉ DU JEU et ne pas reprendre d'activité avant d'avoir subi un examen médical. Un sportif susceptible d'être commotionné ne doit ni être laissé seul, ni conduire de véhicule.

Dans tous les cas où une commotion cérébrale est suspectée, il est recommandé d'adresser le joueur à un professionnel de la santé qui posera un diagnostic et définira les mesures d'assistance nécessaires, et décidera du retour du joueur à la compétition, même si les symptômes disparaissent.

SIGNAUX D'ALERTE

Si l'un des signes suivants est constaté, le joueur doit être immédiatement retiré du terrain en toute sécurité. Si aucun professionnel de la santé n'est disponible, envisagez un transport en ambulance pour un examen médical urgent:

- Se plaint de douleurs au cou
- Confusion ou irritabilité croissantes
- Vomissements répétés
- Crise ou convulsions
- Faiblesse, picotements ou sensation de brûlure aux bras ou aux jambes
- Détérioration de l'état de conscience
- Mal de tête fort ou augmentant
- Comportement changé, inhabituel
- Vision double

Rappel :

- Dans tous les cas, suivre les principes de base des premiers secours (danger, réactions, voies respiratoires, respiration, circulation).
- N'essayez pas de bouger le joueur (sauf pour dégager ses voies respiratoires) si vous n'avez pas été formé pour le faire
- S'il porte un casque, ne le retirez pas, sauf si vous avez été formé pour le faire.



IDENTIFIER LE DANGER ET RETIRER LE SPORTIF DU JEU

Une commotion cérébrale est à craindre **si un ou plusieurs** des indices, signes, symptômes ou erreurs de mémoire suivants se présentent.

1. Indices visibles d'une commotion cérébrale

Les indices suivants, cumulés ou isolés, peuvent indiquer une commotion :

Perte de connaissance ou de réactivité

Rester couché immobile sur le sol/lenteur à se redresser

Instabilité debout/problèmes d'équilibre ou chute/incoordination

Se prendre ou se tenir la tête

Regard vide ou hébété

Confusion/ne plus savoir le lieu, le match, l'événement

2. Signes et symptômes de commotion cérébrale

La présence d'un ou de plusieurs des signes et symptômes suivants peut suggérer une commotion

- Perte de connaissance
- Crise d'épilepsie ou convulsions
- Problèmes d'équilibre
- Nausée ou vomissement
- Somnolence
- Émotivité accrue
- Irritabilité
- Tristesse
- Fatigue ou faiblesse
- Nervosité ou anxiété
- Sensation de « ne pas se sentir bien »
- Problème de mémoire
- Mal de tête
- Étourdissement
- Confusion
- Sensation d'être ralenti
- « Pression dans le crâne »
- Vue trouble
- Sensibilité à la lumière
- Amnésie
- Sensation d'être « dans le brouillard »
- Douleur dans le cou
- Sensibilité au bruit
- Problème de concentration

3. Fonctionnement de la mémoire

L'incapacité de répondre correctement à l'une de ces questions peut être le signe d'une commotion.

« Dans quel stade sommes-nous aujourd'hui ? »

« À quelle mi-temps sommes-nous ? »

« Qui a marqué en dernier au cours de ce match ? »

« Contre quelle équipe avez-vous joué la semaine dernière/le dernier match ? »

« Votre équipe a-t-elle gagné le dernier match ? »

Tout sportif présentant une suspicion de commotion cérébrale doit être IMMÉDIATEMENT RETIRÉ DU JEU et ne pas reprendre d'activité avant d'avoir subi un examen médical. Un sportif susceptible d'être commotionné ne doit ni être laissé seul, ni conduire de véhicule.

Dans tous les cas où une commotion cérébrale est suspectée, il est recommandé d'adresser le joueur à un professionnel de la santé qui posera un diagnostic et définira les mesures d'assistance nécessaires, et décidera du retour du joueur à la compétition, même si les symptômes disparaissent.

SIGNAUX D'ALERTE

Si l'un des signes suivants est constaté, le joueur doit être immédiatement retiré du terrain en toute sécurité. Si aucun professionnel de la santé n'est disponible, envisagez un transport en ambulance pour un examen médical urgent:

- Se plaint de douleurs au cou
- Confusion ou irritabilité croissantes
- Vomissements répétés
- Crise ou convulsions
- Faiblesse, picotements ou sensation de brûlure aux bras ou aux jambes
- Détérioration de l'état de conscience
- Mal de tête fort ou augmentant
- Comportement changé, inhabituel
- Vision double

Retenir: Y penser c'est 80% du travail



- Pas de PLS ni vous n'êtes pas formé (risque de blessure des cervicales)
- Si suspicion de commotion cérébrale: RETRAIT DU JEU
- Utiliser le CRT-3 et laissez-vous guider
- Si un des « signaux d'alerte » est présent et pas de médecin sur place: envoyé le patient aux urgences

Une fois le joueur sorti du terrain



- Pas de retour au jeu le jour même
- Avis médical nécessaire à 48-72H pour confirmer le diagnostic
- Pas de reprise sans avis médical
- Faire un retour auprès de la commission médicale fédérale
- Ne pas laisser le joueur seul (48h)

Et ensuite?

- Traitement: le repos
 - Pas de médicament+++ (pas de doliprane notamment)
 - Ne pas conduire, ne pas boire d'alcool dans les 48 premières heures
- La reprise sera progressive par palier. Plus lent chez les jeunes (<20 ans: 3 semaines sans contact)



Les Docteurs Jean François CHERMANN et Damien LHOTELLIER ont présenté ce sujet lors de la réunion des médecins et Kinésithérapeutes des Clubs de PRO A et PRO B en novembre dernier.

Le Docteur CHERMANN précise que la commotion cérébrale chez les moins de 20 ans peut avoir des complications redoutables et de pronostic catastrophique en cas de nouvel impact sur un cerveau n'ayant pas totalement récupéré;

AINSI il est déterminant de sortir le joueur immédiatement en cas de suspicion de commotion afin qu'il soit examiné par un médecin si possible dans les 48h et pour un athlète de haut niveau de préférence par un neurologue formé à la prise en charge des commotions.



Pour les plus de 20 ans, le commotionné risque une nouvelle blessure du fait du ralentissement idéatoire et aussi une nouvelle commotion qui le rendrait plus sensible aux nouveaux impacts par la suite avec des céphalées persistantes et invalidantes.



Notre volonté est donc d'instaurer ce protocole dans l'ensemble des championnats de la FFBB, adultes et jeunes, qui pour la plupart sont malheureusement peu ou pas médicalisés.

Dans ces conditions, cette action ne semble pouvoir être véhiculée sur le terrain que par les entraîneurs et les arbitres lorsqu'il n'existe pas d'environnement médical.



Notre souhait est de faire cette information auprès des entraîneurs et arbitres lors des week-end de pré-saison, et nous aimerions avoir votre accord.

**Nous avons obtenu le droit
de mettre le logo fédéral sur
cette affiche**

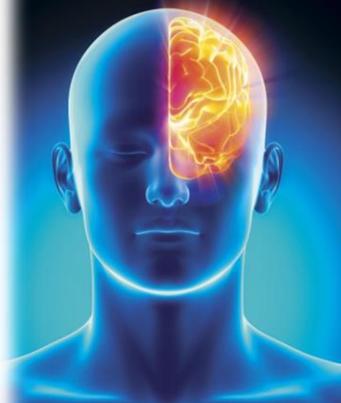
LA COMMOTION CÉRÉBRALE EN PRATIQUE SPORTIVE



DE QUOI S'AGIT-IL ?

+ C'est un traumatisme de la tête ou du cou qui altère le fonctionnement du cerveau de façon immédiate et transitoire, 9 fois sur 10 sans perte de connaissance.

**MÊME UN TRAUMATISME
CRÂNIO-CÉRÉBRAL LÉGER ET BÉNIN
N'EST PAS ANODIN !**



COMMENT LA RECONNAÎTRE ?



Un ou plusieurs signes peuvent exister de façon immédiate ou retardée :

- Perte de connaissance, convulsions.
- Troubles de l'équilibre, de la vision (étoiles, vision double).
- Mal de tête, fatigue, confusion, somnolence.
- Sensation d'être dans le brouillard.
- Troubles de la mémoire, ralentissement des idées.
- Irritabilité, tristesse, impression d'ivresse.
- Hypersensibilité au bruit, à la lumière.
- Troubles du sommeil.
- Diminution de la performance.

**CES SYMPTÔMES IMMÉDIATS OU DIFFÉRÉS
PEUVENT S'AGGRAVER EN CAS D'EXERCICES**

POURQUOI EN PARLER ?



**LE CERVEAU EST UN ORGANE ESSENTIEL
QUI COMMANDE NOTRE CORPS**

Une pratique sportive avec des symptômes persistants expose à trois dangers :

- Une nouvelle commotion.
- Une prolongation des symptômes.
- Un dommage DEFINITIF provoqué par la répétition des commotions.

**TOUT SPORTIF VICTIME D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE
DOIT CONSULTER SON MÉDECIN AVANT TOUTE REPRISE
D'ACTIVITÉ QUI DOIT ÊTRE PROGRESSIVE ET GRADUELLE**

LES 3 RÈGLES D'OR

- 1 - ARRÊTER IMMÉDIATEMENT LA COMPÉTITION OU L'ENTRAÎNEMENT
- 2 - NE PAS CACHER L'INCIDENT : AVERTIR ARBITRE, MÉDECIN, EDUCATEUR, ENTOURAGE
- 3 - CONSULTER ET OBSERVER LE REPOS PRESCRIT

Les commotions répétées peuvent changer votre vie pour toujours : dépressions, troubles de la mémoire et des fonctions intellectuelles, difficultés de communication.





Merci de votre attention