

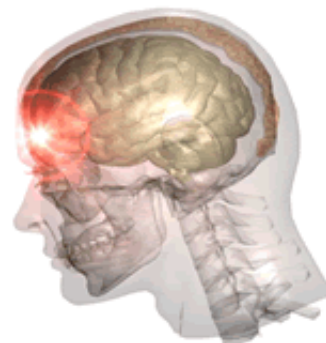
# FICHE PRATIQUE - LES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

La commotion cérébrale est un problème fréquent et méconnu, lié à la pratique sportive ou accidentelle lors de celle-ci. Les fédérations les plus concernées ont déjà établi des protocoles.

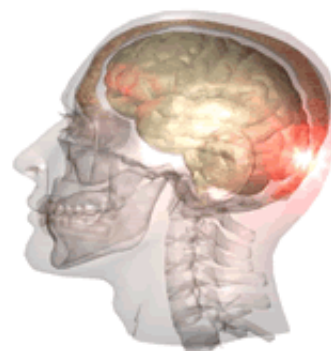
## DÉFINITION

La commotion cérébrale est un traumatisme crano-cérébral induit par des forces biomécaniques survenant dans la pratique du sport, avec les caractéristiques suivantes :

- Elle peut être causée par un choc direct à la tête, au visage, au niveau cervical ou ailleurs dans le corps avec une force transmise au niveau de la tête ;
- Elle donne lieu à une altération des fonctions neurologiques dont la résolution est spontanée en quelques minutes ou heures ;
- Les signes cliniques reflètent une altération fonctionnelle et non structurelle du cerveau (imagerie en général négative) ;
- Elle est associée ou pas à une perte de connaissance.



**COUP**



**CONTRECOUP**

## LES SYMPTÔMES IMMÉDIATS OU RETARDÉS :

- Perte de connaissance, convulsions
- Troubles de l'équilibre, de la vision, du sommeil
- 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
- Diminution de la performance

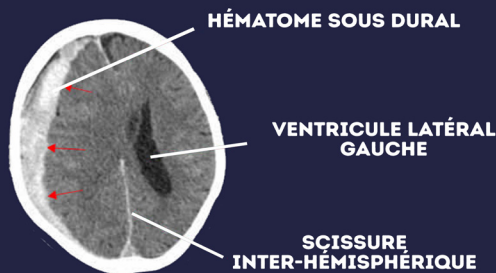
Ces symptômes peuvent s'aggraver en cas d'exercices

## LES 3 RÈGLES D'OR DU CNOF

**RÈGLE N°1** : Arrêter immédiatement la compétition ou l'entraînement

**RÈGLE N°2** : Ne pas cacher l'incident : avertir arbitre, médecin, éducateur et entourage

**RÈGLE N°3** : Consulter un médecin et observer le repos prescrit



L'image ci-dessus montre un hématome sous dural entraînant une compression du ventricule latéral droit et provoquant un déplacement des structures cérébrales.

## HÉMATOME SOUS DURAL

La commotion cérébrale peut se compliquer dans un second temps en hématome sous dural.

L'apparition de signes comme des maux de tête, des vomissements et / ou des somnolences doivent alerter. Il faut alors immédiatement passer un scanner cérébral.