



CONCUSSION POCKET CARD

A CONCUSSION

- Is a type of brain injury that results in a disturbance in brain function.
- Can be caused by a blow to the head, face, neck or body.
- May be accompanied by a loss of consciousness.
- May affect balance, reaction time and the way the athlete may think and remember.

RECOGNIZING A CONCUSSION

A. A concussion should be suspected in the presence of any of the following:

SIGNS OBSERVED	SYMPTOMS REPORTED
<ul style="list-style-type: none">• Confused/disoriented, does not know: time, place, activity, opposing team, or score of the game• Cannot remember what happened before, during and/or after the injury• A brief loss of consciousness (knocked out)• Easily distracted, difficulty with concentration• Not playing as well• Slurred speech• Slow to answer questions or follow directions• Strange or inappropriate emotions (i.e. laughing, crying, getting angry easily)• Blank stare / glassy-eyed	<ul style="list-style-type: none">• Headache• Nausea• Dizziness• Vomiting• Feeling dazed, "dinged" or foggy• Seeing stars or flashing lights• Ringing in the ears• Drowsiness• Double or blurry vision• Poor coordination• Impaired balance• Memory problems

B. MEMORY CHECK

If athlete fails any question, suspect a concussion

- 1) How did you get injured?
 - 2) What venue are we at now?
 - 3) What is the score?
 - 4) What is the first thing you remembered after the injury?
 - 5) What is the last thing you remembered before the injury?
 - 6) Who did we play last game?
- (Adapt questions to activity)

C. BALANCE TESTING

Step 1: Have the athlete stand heel-to-toe.

Step 2: Make sure that weight is evenly distributed across both feet.

Step 3: Instruct the athlete to place their hands on their hips, close their eyes and hold their balance for 20 seconds.

Step 4: Observe the athlete.

If he/she stumbles out of position, this may indicate a concussion.

A concussion means that an athlete should seek medical attention and NOT play through the injury !

Call 911 if the athlete has a loss of consciousness (presume neck injury, do not move), has trouble breathing, complains of weakness or numbness in limbs or is having a seizure.

MANAGING A CONCUSSION

If you suspect a concussion

- Remove the athlete from play and seek medical attention immediately. Make sure that parents or caregivers are aware of the injury.
- Do not leave the athlete alone. Monitoring by adult supervision is essential.
- Do not allow the athlete to return to the current competition or practice. **When in doubt, sit them out!**

Problems can arise over the first 24 - 48 hours. If the athlete exhibits any of the following symptoms, even after a medical consultation, he/she must go to an emergency department immediately

- Increasing headache, especially if localized
- Persistent vomiting
- One pupil becoming larger than the other
- Behavioural changes (persistent irritability in younger children; increased agitation in teens)
- Excessive drowsiness (sleepy or difficult to arouse)
- Difficulty seeing, hearing, speaking or walking
- Seizure
- Persistent confusion or disorientation (does not recognize people or places)

RECOVERING FROM A CONCUSSION

The signs and symptoms following a concussion usually improve steadily over a period of 10 to 14 days **HOWEVER**, a complete recovery following a concussion is essential before returning to activities.

RETURNING TO ACTIVITY AFTER A CONCUSSION

THE ATHLETE MUST BE "SYMPTOM FREE" AT REST FOR ONE WEEK.

When symptom-free for one week, the athlete will be advised to undergo a gradual increase in exercise intensity over several days before returning to activity.

- Follow the Return to Sports Guidelines provided (activity-specific).
- Verify that the athlete has regained his/her pre-injury skill-level.
- Ensure that the athlete is confident in his/her ability to return to activity.

TRAUMA

The Montreal Children's Hospital
2300 Tupper Avenue
Montreal, Quebec H3H 1P3
www.thechildren.com/trauma
(514) 412-4400 extension 23310



COMMOTION CÉRÉBRALE

CARTE DE POCHE

UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

- Est une lésion au cerveau qui entraîne une perturbation de la fonction cérébrale.
- Peut être causée par un coup porté à la tête, au visage, au cou ou au corps.
- Ne s'accompagne pas toujours d'une perte de connaissance
- Peut affecter l'équilibre, le temps de réaction, la pensée et la mémoire de l'athlète.

RECONNAÎTRE UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

A. On doit soupçonner une commotion cérébrale en présence de l'un ou l'autre des signes ou symptômes suivants :

SIGNES OBSERVÉS	SYMPTÔMES RAPPORTÉS
<ul style="list-style-type: none">• Confusion, désorientation; ne pas se souvenir de l'heure, du lieu, de l'activité, de l'équipe adverse ou du pointage• Amnésie; ne pas se rappeler ce qui s'est passé avant, pendant ou après le traumatisme• Brève perte de connaissance (assommé)• Distraction, manque de concentration• Diminution des aptitudes de jeu• Empâtement de la parole• Lenteur à répondre aux questions ou à suivre les consignes• Émotions étranges ou inappropriées (rire, pleurer ou se fâcher facilement)• Regard vide, yeux vitreux	<ul style="list-style-type: none">• Maux de tête• Nausées• Étourdissements• Vomissements• Vertige, fatigue, confusion• Voir des étoiles ou des lumières vives• Bourdonnements dans les oreilles• Somnolence• Vision double ou floue• Manque d'équilibre• Manque de coordination• Troubles de mémoire

B. MÉMOIRE

Si l'athlète ne répond pas bien à l'une de ces questions, on doit soupçonner une commotion cérébrale

- 1) Comment as-tu été blessé?
 - 2) Où jouons-nous?
 - 3) Quel est le pointage?
 - 4) Quelle est la première chose dont tu te souviens après la blessure?
 - 5) Quelle est la dernière chose dont tu te souviens avant la blessure?
 - 6) Contre qui avons-nous joué la dernière partie?
- (Adaptez les questions à l'activité)

C. ÉQUILIBRE

- 1^{re} étape : Demander à l'athlète de mettre un pied devant l'autre.
- 2^e étape : S'assurer que son poids est réparti également sur chaque pied.
- 3^e étape : Demander à l'athlète de mettre ses mains sur ses hanches, de fermer les yeux et de garder l'équilibre durant 20 secondes.
- 4^e étape : Observer l'athlète. S'il n'arrive pas à tenir la position, il pourrait avoir subi une commotion cérébrale.

En cas de commotion cérébrale, l'athlète doit voir immédiatement un médecin et S'ABSTENIR de jouer tant qu'il est blessé!

Composer le 911 si l'athlète perd connaissance (ne pas le déplacer, présomption de blessure au cou), a de la difficulté à respirer, se plaint de faiblesse ou d'engourdissement dans les membres ou est en convulsion.

PRISE EN CHARGE D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

Si vous soupçonnez que l'athlète a subi une commotion cérébrale, il faut :

- Le retirer du jeu et demander l'avis d'un médecin immédiatement. S'assurer que les parents et le personnel soignant sont au courant de la blessure.
- Ne pas le laisser seul. Il est essentiel qu'il soit constamment sous la surveillance d'un adulte.
- Ne pas lui permettre de revenir à la compétition ou à l'entraînement. **En cas de doute, s'abstenir!**

Les problèmes peuvent survenir au cours des 24 à 48 premières heures. Si l'athlète présente l'un des symptômes suivants, même après une consultation médicale, il doit se rendre immédiatement à l'urgence d'un hôpital :

- Aggravation du mal de tête, en particulier s'il est localisé
- Vomissements persistants
- Élargissement d'une pupille
- Changement de comportement (irritabilité persistante chez les jeunes enfants, accroissement de l'agitation chez les adolescents)
- Somnolence excessive (endormissement ou difficulté à rester éveillé)
- Difficultés à voir, entendre, parler ou marcher
- Convulsions
- Confusion persistante (ne reconnaît pas les gens ou les lieux)

RÉCUPÉRER APRÈS UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

Les signes et les symptômes qui suivent une commotion cérébrale ont tendance à s'amenuiser graduellement au cours des 10 à 14 jours suivants. **CEPENDANT**, l'athlète doit être complètement rétabli avant de reprendre ses activités.

REPRISE DES ACTIVITÉS APRÈS UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

L'athlète ne doit manifester aucun symptôme au repos depuis au moins une semaine avant de reprendre ses activités physiques. Après une semaine sans symptômes, l'athlète peut augmenter graduellement l'intensité des exercices sur une période de plusieurs jours avant de reprendre ses activités normales.

- Suivre les consignes de retour au jeu fournies (spécifiques aux activités).
- S'assurer que l'athlète est revenu à son niveau de jeu antérieur.
- S'assurer que l'athlète a confiance en ses capacités pour revenir au jeu.

TRAUMATOLOGIE
L'Hôpital de Montréal pour enfants
2300, rue Tupper
Montréal, Québec H3H 1P3
www.hopitalpourenfants.com/trauma
(514) 412-4400 poste 23310