QU'EST-CE QUE C'EST
UNE COMMOTION CRÉBRALE

EN BREF

Une commotion cérébrale est une blessure traumatique au cerveau qui altère son fonctionnement suite à des perturbations neurales. Elles surviennent lorsqu'un choc à la tête ou à toute autre partie du corps cause un mouvement rapide de va-et-vient de la tête.

EXEMPLES D'IMPACTS EN ESCALADE

- Lors d'une chute en bloc, la tête se heure à un genou ou un coude ;
- Lors d'une chute, la tête se heurte contre la paroi d'escalade
- Lors d'une chute en bloc, vous atterrissez sur les fesses sans absorber l'impact. Le cerveau subit alors un mouvement de va-et-vient rapide.

GESTION DES SYMPTÔMES

Les symptômes peuvent survenir à n'importe quel moment à l'intérieur des 48 heures suivant l'incident. Une absence de symptôme n'est donc pas synonyme d'une absence de commotion cérébrale tout comme la perte de conscience n'est pas le seul indicateur d'une commotion cérébrale. En cas de doute, un retrait préventif de 48h est nécessaire afin de ne pas aggraver la situation. Un protocole de détection et de suivi permet un retour à la pratique de l'escalade en sécurité (voir la section ressources de ce dépliant).



l'escalade sécuritaire, *c'est notre mission*

RESSOURCES

POUR S'INFORMER

Pour en apprendre davantage sur les commotions cérébrales, visitez education.gouv.qc.ca/commotions

POUR OBTENIR UN DIAGNOSTIC

Seul un médecin peut diagnostiquer une commotion cérébrale

Liste de cliniques affichée par l'Association québécoise des médecins du sport et de l'exercice : https://aqmse.org/services/liste-des-membres/

Pour retourner à la pratique de l'escalade suite à une commotion cérébrale :

La FQME a développé un protocole de retour à la pratique de l'escalade suite à une commotion cérébrale. Le protocole comprend une fiche de détection et une fiche de suivi. Le tout est disponible à : http://www.fqme.qc.ca/commotion

Un kinésiologue, physiothérapeute ou thérapeute du sport peut vous aider à retourner à la pratique sportive de manière sécuritaire.

COORDONNÉES FQME

TÉLÉPHONE
514-252-3004

ADRESSE COURRIEL
fqme.qc.ca

SITE WEB
www.fqme.qc.ca

OUTIL PRATIQUE

TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR *LES COMMOTIONS CEREBRALES* EN ESCALADE



FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DE LA MONTAGNE ET DE L'ESCALADE

FQME

Québec



LES SIGNAUX D'ALERTE & *les symptômes fréquents*

OUTIL PRATIQUE

ET LE CASQUE?

Avoir une commotion cérébrale, c'est du sérieux.

Personne n'est à l'abri d'une chute en pratiquant l'escalade de roche. Dans ces situations, le port du casque pourrait vous sauver la vie ou du moins réduire significativement les risques de trauma crânien sévère en répartissant la force de l'impact sur toute sa surface.

ET POUR LES COMMOTIONS?

Malheureusement, ce même casque ne vous protège pas contre les commotions cérébrales. En effet, cette blessure étant liée au mouvement du cerveau à l'intérieur de la boîte crânienne, la protection extérieure du casque ne permet pas de diminuer ce mouvement.

IL FAUT RESTER À L'AFFÛT!

Lors d'une chute, il est donc important de rester à l'affût des symptômes pouvant être associés à une commotion cérébrale et ce, dans les 48 heures suivant votre chute. L'absence de douleur ou de blessure apparente n'est pas garant de l'absence d'une commotion cérébrale. Soyez alerte et en cas de doute, consultez un professionnel de la santé.

www.fqme.qc.ca

Ces signaux d'alerte *requièrent une intervention médicale d'urgence :*

- ***PERTE*** ou détérioration de l'état de conscience
- ***CONFUSION***
- ***CONVULSION***
- ***VOMISSEMENTS*** répétés
- ***MAUX DE TÊTE*** augmentant
- ***SOMNOLENCE*** importante
- ***DIFFICULTÉ*** à marcher, parler, reconnaître des gens ou des lieux
- ***VISION DOUBLE***
- ***AGITATION*** importante, pleurs excessifs
- ***PROBLÈME*** de l'équilibre grave
- ***FAIBLESSE,*** picotements ou engourdissements des bras ou des jambes
- ***DOULEUR*** intense au cou

LES CONSÉQUENCES

À COURT TERME

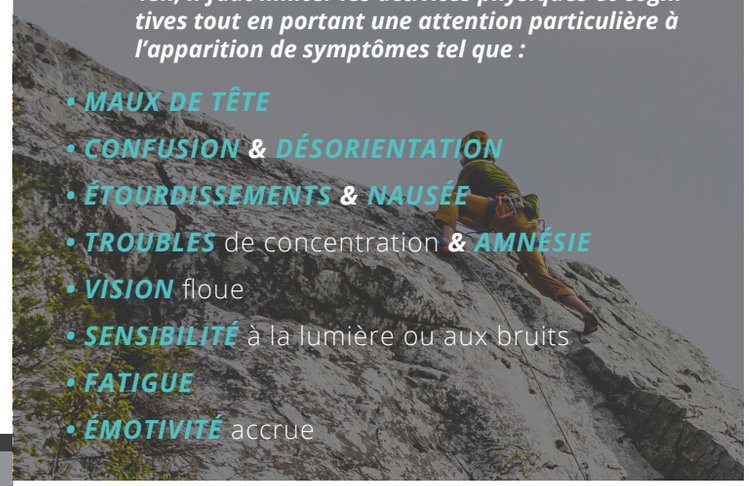
Quelqu'un qui reçoit un deuxième choc alors qu'il n'est pas complètement rétabli de sa commotion cérébrale pourrait voir ses symptômes s'aggraver ou prendre plus de temps à disparaître.

DE MANIÈRE PLUS RARE...

cette personne pourrait souffrir du syndrome de deuxième impact qui peut être mortel. Ce syndrome survient lorsqu'une personne subit une deuxième commotion cérébrale alors que la première n'était pas guérie d'où l'importance du retrait préventif.

SOYEZ À L'AFFÛT

Un retrait préventif de 48h est de mise lorsqu'un incident ayant pu causer une commotion survient et ce, même en l'absence de symptômes. Durant ces 48h, il faut limiter les activités physiques et cognitives tout en portant une attention particulière à l'apparition de symptômes tel que :



- ***MAUX DE TÊTE***
- ***CONFUSION*** **&** ***DÉSORIENTATION***
- ***ÉTOURDISSEMENTS*** **&** ***NAUSÉE***
- ***TROUBLES*** de concentration **&** ***AMNÉSIE***
- ***VISION*** floue
- ***SENSIBILITÉ*** à la lumière ou aux bruits
- ***FATIGUE***
- ***ÉMOTIVITÉ*** accrue

À LONG TERME

- ***RISQUE*** accru de subir une autre commotion
- ***INCAPACITÉ*** à reprendre le sport
- ***SYMPTÔMES*** persistants
- ***TROUBLES*** de mémoire et de concentration

SYNDRÔME POST-COMMOTIONNEL

Le syndrome post-commotionnel est la persistance de symptômes cognitifs, physiques et émotifs au-delà de six semaines.
Les répercussions peuvent se faire sentir sur toutes les sphères de la vie ; l'école, le travail, la relation avec les amis et la famille, etc.