



Commotions Cérébrales

LRNAR



CC : pourquoi ?

Décès : avril 2018 ...

Une bonne prévention...

A long terme : encéphalopathie, parkinson, alzheimer ...

A court terme : gravité du 2eme choc



CC : pourquoi ?

Gravité du 2eme choc : susceptibilité cérébrale

→ chez l'enfant +++

→ après 2^{ème} CC



CC : les responsables

- Dans le droit français, il est écrit :

« le Président

Il délègue ses pouvoirs.... »



CC : les responsables

- On vous demande :
 - de reconnaître / de suspecter
 - de sortir le joueur
 - d'appliquer la procédure



I : reconnaître la CC

- Facile : le KO

ne correspondent qu'à 15 % des CC



I : reconnaître la CC

+ difficile :

des convulsions

une perte de l'équilibre

des troubles de la coordination

une difficulté à se relever

un trouble du comportement

une désorientation : il ne sait plus ...

yeux hagards et le regard dans le vide



I : suspecter la CC +++

- **+ difficile** : comportement inhabituel

difficulté à se relever

ralenti ses gestes

se tiens la tête

situation à risque



II : CAT

- Sortir le joueur :



II : CAT

Surveiller le joueur : 6 heures

retenir les signes d'aggravation :

Aug vomissements

Aug maux de tête

Chgt du comportement

Vision double



II : (le joueur est sorti)

Les symptômes d'une CC :

maux de tête

confusion

vertiges

nausées, vomissements

fatigue anormale

vision anormale

sensibilité à la lumière, au bruit



III : PRJ (programme reprise jeu)

- Palier 1 : aucune activité physique
- Palier 2 : vélo / footing léger
- Palier 3 : footing
- Palier 4 : reprise jeu sans contact
 - cs med
- Palier 5 : reprise jeu avec contact
- Palier 6 : reprise compétition



III : PRJ : avant 18 ans

- 1^{ère} CC =

- 1 semaine de repos physique complet
- J + 8 : repos + disparition des symptômes :

PRJ

- palier 4 → CM
- 23 jours sans match
(21 j sans contact)



III : PRJ : avant 18 ans

- 2^{ème} CC dans l'année :

- 1 semaine de repos physique complet
- J + 8 : repos + disparition des symptômes :

PRJ

- palier 4 → Cs avec Spécialiste qui fixera la date de reprise du jeu + fera CM
- 23 jours sans match minimum
(21 j sans contact)



III : PRJ

- Après 18 ans :

1^{ère} CC = 10 jours sans match

2^{ème} CC = 23 jours sans match

3^{ème} CC = 90 jours sans match
+ avis spécialisé



Conclusions

- Soyez attentif
- Eduquez
- Renseignez vous (site FFR)