

COMITE TERRITORIAL DRÔME ARDECHE

Commission médicale

Saison 2015 2016

Commotion cérébrale / Conseils aux parents

Votre enfant a présenté lors de la pratique du rugby un traumatisme crânien léger ayant entraîné une commotion cérébrale.

Il s'agit d'un dysfonctionnement temporaire des fonctions du cerveau caractérisé par un état transitoire de confusion et de troubles de la mémoire.

Suite au respect des dernières consignes de la commission Médicale de la FFR il a du être examiné par un médecin immédiatement sur place ou dans les trois heures dans un service d'urgences, une maison médicale de garde ou au cabinet de son médecin traitant

Dans l'immédiat il est très important :

- de le garder sous surveillance permanente d'un adulte pendant 48 Heures

Et de l'amener au service des urgences d'un centre hospitalier en cas de mal à la tête violent, de vomissements répétés, de vertiges ou d'éblouissement, de comportement anormal (Si son sommeil vous paraît bizarre réveillez-le sinon laissez -le dormir)

- de lui imposer un repos physique et mental complet sans télévision ni jeux vidéo pendant 7 jours

- de le montrer au médecin de manière systématique au bout de 48 heures puis d'une semaine.

Reprise de l'école

Après une commotion cérébrale, l'enfant peut avoir des difficultés de concentration, S'il se sent bien, il peut essayer de reprendre pendant plusieurs demi-journées puis pour une journée complète. Sinon il faut le garder à la maison au repos et rappeler le médecin si des signes anormaux persistent

Reprise du sport scolaire et du rugby

Après la période de repos complet de 7 jours, retour à la normale et accord du médecin le retour à une activité sportive se fait par 5 étapes de un à trois jours sur 15 jours

- marche et exercices légers (vélo stationnaire) 10 15 minutes

- exercices légers liés au sport petit footing jeux de passes ballons 30 minutes

- reprise entraînement sans contact et sports scolaires

- Après 21 jours minimum (règle impérative FFR et IRB) retour au jeu entraînement avec contact

- et reprise des matches si tout va bien après accord du médecin

MAIS à chaque étape si réapparition de signes (douleurs de tête ou nausées) repos 24 H et reprise de retour par étapes

Evolution à moyen terme

Les parents doivent être **attentifs** à la persistance de petits signes anormaux : mal à la tête, vertiges, troubles du sommeil, perte d'équilibre, troubles du comportement irritabilité, troubles scolaires de concentration et de mémoire évoquant un **syndrome post commotionnel** et nécessitant de voir un médecin neurologue qui décidera de la demande d'une IRM

En cas de récurrence l'arrêt sportif sera d'un mois et en cas de deuxième récurrence arrêt d'une saison.