

2022-26 Concussion Facts

WHAT IS A CONCUSSION?

Any jolt to the body or the head that causes the brain to bump into the skull is serious, requires medical attention and if diagnosed as a concussion, needs time to heal. Don't shrug it off.

A concussion is a traumatic brain injury (TBI). It cannot be seen on x-rays, CT scans, or MRIs. It changes the way the brain functions and results in a variety of symptoms. Symptoms might be felt immediately and may also emerge or worsen over minutes or hours.

A person does not need to lose consciousness to have a concussion. . .

WHAT ARE THE SIGNS OF A CONCUSSION?

Red Flags

unconscious / unresponsive / lying motionless • neck pain or tenderness • seizure / fits / convulsions
loss of vision or double vision • increased confusion or deteriorating conscious state (becoming less responsive, drowsy) • weakness or numbness / tingling in limbs • repeated vomiting • severe or worsening headache • increasingly restless, agitated or combative • visible skull deformity

Additional Physical Signals

unprotected fall • disorientation • confusion • staring / dazed / blank / vacant look • slow to get up
unsteady / balance problems / falling / poor coordination / wobbly • facial injury • head pressure
nausea • dizzy • blurred vision • more sensitive to light or noise • fatigue / low energy • don't feel "right"

Awareness Thinking Emotions

unable to answer questions appropriately, like • where are we? • what were you doing?
difficulty concentrating or remembering • feeling slowed down, in a fog
more emotional • more irritable • sad • nervous / anxious

Other signs may also indicate a concussion - behavior out of the ordinary following an impact to the head or the body.

WHAT SHOULD YOU DO?

Stop the activity right away. If experiencing any red flag symptoms call an ambulance to go to a hospital immediately. Do not move someone or remove athletic equipment like a helmet as there may also be a cervical spine injury; wait for paramedics. You should not be left alone and should be seen by a medical professional. **An athlete with a concussion should not go back to play that day, even if they say they are feeling better.**

HOW LONG DOES IT TAKE TO GET BETTER?

The signs and symptoms of a concussion often resolve within days but may last much longer. Having had previous concussions may increase your length of time to heal. If symptoms persist for more than 4 weeks, seek medical attention. When you have had 24 - 48 hours of rest, have progressed through the "return to school strategy" the "return to sport strategy" and/or "return to work strategy" without recurring symptoms or problems and have received clearance from a medical professional, you may resume all normal activities.

2022-26 Commotions : les faits

QU'EST-CE QU'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE?

Un coup à la tête ou au corps qui provoque un choc du cerveau contre le crâne est grave et requiert des soins médicaux. Si une commotion est diagnostiquée, il faut du temps pour guérir. Prière de ne pas la prendre à la légère.

Une commotion cérébrale est une forme de traumatisme craniocérébral (TCC) mais elle n'est pas visible sur l'imagerie diagnostique, comme la radiographie, la tomodensitogramme ou l'IRM. Une commotion change le fonctionnement du cerveau et entraîne une variété de symptômes. Les symptômes peuvent présenter ou empirer immédiatement, dans quelques minutes ou quelques heures.

Une personne peut garder conscience et subir une commotion cérébrale...

QUELS SONT LES SIGNES D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE?

Alerte élevée

inconscient(e) / ne répond pas / couché(e) et immobile • douleur au cou ou sensibilité au toucher • crise d'épilepsie / convulsions • perte de vue / vision double • confusion accrue ou détérioration de l'état de conscience (devient moins alert(e) / réactif(ve), somnolent(e)) • faiblesse ou engourdissement / sensation de picotement dans les bras ou les jambes • vomissements répétés • mal de tête intense ou qui s'aggrave • de plus en plus agité(e) ou combatif(ve) • déformation crânienne visible

Autres signes physiques d'alerte

chute sans protection • désorientation • confusion • regard fixe / se sent hébété(e) / regard vide • se lever lentement • coordination ou équilibre médiocre / chutes / bancal(e) • blessure au visage • pression dans la tête nausée • étourdissements • vision brouillée • sensibilité à la lumière ou au bruit • fatigue ou manque d'énergie ne pas se sentir "correct(e)"

Conscience Pensée Émotions

incapable de répondre aux questions, par exemple • Où sommes-nous? • Que faites-vous?
troubles de mémoire et de concentration • traitement de l'information ralenti • sensation d'être dans un brouillard
émotivité accrue • irritabilité • tristesse • nervosité ou angoisse

D'autres signes peuvent indiquer une commotion cérébrale - des changements comportementaux suivant un impact à la tête ou au corps

QUE DEVRIEZ-VOUS FAIRE?

Interrompez votre activité immédiatement. Si la personne présente des symptômes d'alerte élevée, composez le 911 et faites appel aux services d'urgence. Prière de ne pas déplacer la personne ni d'enlever son équipement, comme un casque au cas où elle se serait blessée à la colonne vertébrale; attendez les ambulanciers paramédicaux. Ne laissez pas le/la blessé(e) seul(e) et consultez un(e) professionnel(le) de la santé. **Un(e) athlète ayant subi une commotion cérébrale ne devrait plus jouer ce jour-là, même s'il/elle affirme se sentir mieux.**

COMBIEN DE TEMPS FAUDRA-T-IL POUR RÉCUPÉRER?

Les symptômes disparaissent en l'espace de quelques jours ou peuvent persister plus longtemps. Si ce n'est pas la première commotion cérébrale subie, le rétablissement peut prendre plus de temps. Si les symptômes persistent plus de 4 semaines, consultez un médecin. Après 24 à 48 heures de repos et après avoir franchi les étapes du "Stratégie de retour à l'école" et/ou "Stratégie de retour au sport" et/ou "Stratégie de retour au travail" sans symptômes ni problèmes récurrents et ayant reçu(e) l'autorisation d'un(e) professionnel(le) de la santé, vous pouvez reprendre toutes vos activités.