

CHECK-UP en cas de charge

Si un joueur a reçu un coup au niveau de la tête ou du corps avec un traumatisme d'accélération crânien des vertèbres cervicales, il faut le sortir de la surface de jeu et l'examiner afin de diagnostiquer une éventuelle commotion cérébrale.

Signes et symptômes à observer dans la première phase qui suit un coup

Signes qui peuvent être observés par les **COACHES**. Le joueur :

- paraît étourdi, distrait, ralenti ;
- ne sait pas ce qu'il doit faire, semble confus ;
- n'est pas dans le jeu, a le regard vide ;
- se meut de façon maladroite, suspecte et mal coordonnée ;
- est lent à la réaction ;
- oublie le score, ses adversaires, etc. ;
- a des troubles (même passagers) de la conscience, des pertes de conscience et/ou des pertes de mémoire par rapport à l'accident (amnésie) ;
- a un comportement inhabituel.

Symptômes

qui doivent être signalés par le **JOUEUR** :

(Il y a souvent peu de symptômes perceptibles, par exemple sensation de brouillard, maux de tête, genoux tremblants)

- maux de tête ;
- nausées ;
- tintements ;
- vertige, brouillard ;
- troubles de l'équilibre et/ou de la coordination ;
- troubles de la vision (éclairs, étoiles, vision double) ;
- sensation d'être dans le brouillard ou de flotter ;
- inertie paralytique, ralentissement ;
- sensibilité à la lumière et/ou au bruit ;
- troubles de la concentration ou de la mémoire ;
- fatigue.

Remarque :

L'absence de perte de conscience ou de vomissements ne signifie pas qu'il n'y a pas de commotion cérébrale !

Il faut faire attention aux signes d'ALTERATION de la conscience (absence, sensation étrange, troubles de la vision, troubles de la concentration, troubles de la coordination, regard vide). En cas de doute, il faut toujours faire passer la santé avant tout !
Un second coup reçu juste après un premier traumatisme peut avoir des conséquences catastrophiques.

Test à effectuer sur place (obligatoire)

Orientation :

	juste	faux
Dans quelle patinoire te trouves-tu ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dans quelle ville te trouves-tu ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Qui est l'équipe adverse ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quel mois sommes-nous ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quel jour de la semaine sommes-nous ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Capacités de mémorisation :

Répète les trois mots suivants : fille – chien – prairie	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De quoi te rappelles-tu avant l'accident ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
N'as-tu PAS eu de voile noir devant les yeux lors de l'accident (pour savoir s'il y a eu perte de conscience) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quel était le score avant l'accident ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Te souviens-tu de l'accident ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Capacités de concentration :

Enumère les jours de la semaine en sens inverse à partir d'aujourd'hui	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Répète les chiffres suivants en sens inverse : 36 (réponse correcte : 63), 469 (réponse correcte : 964)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Coordination :

TEST DU TANDEM*	< 5 erreurs	> 5
-----------------	-------------	-----

* Droitier : sans tes patins, place ton pied gauche devant ton pied droit (le talon du pied gauche à la hauteur des orteils du pied droit), place tes mains sur tes hanches, ferme les yeux et reste debout tranquillement pendant 20 secondes. Les erreurs (par exemple déplacer le pied, changer la position des mains, ouvrir les yeux, mouvement ample du bassin) sont comptabilisées. En cas d'erreur, arrêter l'exercice, reprendre rapidement la position initiale et poursuivre le compte à rebours. (Les gauchers placent leur pied droit devant le gauche).

Nouveau contrôle des capacités de mémorisation :

Enumère une nouvelle fois les trois mots à mémoriser précédemment. (fille – chien – prairie)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--------------------------	--------------------------

RESULTAT (plus d'une erreur = interruption de la pratique du sport)

Remarque : Répondre à ces questions ne sollicite que faiblement les fonctions cérébrales (dès env. 12 ans). Ainsi, la moindre erreur est très suspecte. Elle révèle probablement une commotion cérébrale et doit donc conduire à l'interruption de la pratique du sport. Le test doit ensuite être réitéré une demie heure plus tard.

FAITES LE BON CHOIX : à la moindre suspicion de commotion cérébrale, arrêtez de pratiquer votre sport et soumettez-vous à un examen médical.

LSHG, Task Force « Concussion » : « CHECK-UP en cas de charge »

Cette feuille de contrôle doit permettre d'identifier rapidement des victimes de commotion cérébrale et de prendre en charge correctement les sportifs atteints. Elle doit être disponible sur les bancs des joueurs, dans les vestiaires et dans les mallettes des entraîneurs.