

MÉMENTO COMMOTION CÉRÉBRALE

Consignes à respecter dans les suites immédiates et jusqu'à 48h suivant le signalement de suspicion de commotion cérébrale et la sortie du joueur.

Évacuer le joueur sur une structure d'urgence hospitalière, après appel du SAMU (15) en cas de signes d'alerte suivant :



- Se plaint de **douleurs au cou**
- **Détérioration** de **l'état de conscience**
- **Confusion** ou irritabilité croissantes
- **Mal de tête fort** ou augmentant
- **Vomissements** répétés
- **Comportement** changé/**inhabituel**
- **Crise d'épilepsie/convulsions**
- **Vision double**
- **Faiblesse, picotements** ou sensation de brûlure aux bras et aux jambes



- Laisser le joueur **au repos** - au calme **sous surveillance**
- **Réévaluer l'état du joueur** à la fin du match avant de quitter la salle (drapeaux rouges, signes commotionnels retardés)

Dans les 48h suivant la commotion cérébrale le joueur doit observer un repos physique et intellectuel complet (**éviter les écrans**)

- ✓ Ne pas conduire
- ✓ Ne pas rentrer ni rester seul chez lui
- ✓ Ne pas consommer d'alcool (*la bière contient de l'alcool*)
- ✓ Ne pas prendre de médicaments (anti-inflammatoires, aspirine, paracétamol (doliprane...) somnifères, codéine, morphine...)

EN CAS D'AGGRAVATION DES SIGNES :

ALLER AUX URGENCES → **Après appel du SAMU (15)**

(sommolence excessive, maux de tête ou vertiges qui empirent, vomissements, changement inhabituel du comportement, troubles persistants de la vision, douleur du cou importante, faiblesse ou fourmillement des bras et des jambes...)

DANS TOUS LES CAS :

➔ **Consulter au plus vite un médecin** (si possible formé à la prise en charge de la commotion cérébrale) qui déterminera les délais et conditions de retour aux activités intellectuelles et sportives selon l'évolution des symptômes.



DÉLAIS DE RETOUR AU BASKET

(recommandations de la commission médicale fédérale FFBB)

- **1^{ère} commotion** dans les 12 derniers mois : 10 jours minimum (3 semaines pour les moins de 20 ans)
- **2^{ème} commotion** dans les 12 derniers mois : 3 semaines minimum
- **3^{ème} commotion** dans les 12 derniers mois : 90 jours minimum et avis d'expert commotion cérébrale fortement recommandé avant le retour au jeu.



POUR LES PLUS JEUNES : **CONSEILS SUR LES MODALITÉS DE RETOUR À L'ÉCOLE**

Respecter les 48h de repos intellectuel complet sous surveillance familiale ou amicale. Puis en fonction de l'évolution des symptômes et **si possible après avis médicale**, reprise de l'école dans l'idéal progressivement en informant le corps enseignant de la survenue de la commotion cérébrale et des conséquences possibles sur les capacités de travail, de concentration et les résultats scolaires...



MODALITÉS DE RETOUR BASKET :

(Recommandations de la commission médicale fédérale FFBB)

Après l'obtention de l'autorisation de retour au jeu par le médecin consulté.

En 6 paliers, chaque palier devant être franchi sans symptômes

➔ **Le délais entre 2 paliers doit être au minimum de 24h.**

- PALIER 1:** aucune activité.
- PALIER 2:** exercices aérobies légers (vélo, course à intensité modérée...).
- PALIER 3:** exercices spécifiques du basket (passes, shoot, dribble...).
- PALIER 4:** entraînement sans contact physique (entraînement 5 contre 0, révision systèmes, pas d'opposition 5 contre 5...).
- PALIER 5:** entraînement normal avec contact physique (entraînement complet avec opposition 5 contre 5).
- PALIER 6:** retour au jeu normal avec compétition

Quel que soit le palier : si des symptômes de commotion cérébrale réapparaissent (maux de tête, fatigue, vertiges, trouble de l'humeur...) il est **indispensable de redescendre au palier précédent**, la commotion cérébrale n'est pas encore complètement « guérie ». Si les symptômes réapparaissent et persistent, re-consulter le médecin.