

K.O., groggy, « secoué », perdu, assommé : Que faire ? 2^{ème} partie...

Les traumatismes crâniens, actuellement dénommés commotions cérébrales, ne sont pas exceptionnels en milieu sportif. Même s'ils sont rares lors de la pratique du judo car ce sport ne comporte pas de coups portés et de K.O., il est important que les Professeurs et les Responsables d'encadrement aient la notion de conduite à tenir en présence d'un sportif victime d'une commotion cérébrale. Le Docteur Hubert Vidalin vous propose cette mise au point ; sa lecture attentive est instructive et vous aidera à prendre la bonne décision pour la personne victime de commotion cérébrale.

*Docteur B. VESSELLE
Médecin Fédéral national*

Le retour au sport

Commotions de l'enfant et moins de 20 ans :

Interdiction formelle de retour au jeu immédiat.
Examen médical à 48 ou 72 heures et repos physique et intellectuel d'une semaine.
Arrêt formel de compétition et de contacts de 21 jours, puis reprise selon un programme progressif.

Commotion simple de l'adulte (grade 1 ou 2) :

Après un repos complet de 48 heures, reprise d'une activité modérée pendant une semaine, et s'il n'y a plus de symptômes, une reprise sous conditions est autorisée. Celles-ci sont une absence de signes cliniques ou fonctionnels : céphalées,

troubles de la concentration, impression d'être dans le coton, maladresse, somnolence ou troubles inhabituels du sommeil. En leur présence, un nouveau repos de 48 heures est demandé, avec à nouveau une reprise d'un programme progressif de retour à la compétition.

Commotion complexe de l'adulte ou grade 3:

Après un repos strict, intellectuel et physique d'une semaine, programme de reprise simple avec une impossibilité formelle de reprendre la compétition avant 15 jours, si les examens cliniques et neuropsychologiques sont normaux.

Commotions répétitives :

Pour les experts, les commotions de grade 3 ou de grade 2 avec antécédents de commotion doivent être mises au repos strict au moins une semaine et être revues avant toute reprise de sport. Lorsque le sportif présente deux commotions lors de la

même saison, quelqu'en soit le grade, il devrait être mis au repos strict un mois. Enfin, en cas de troisième commotion dans la même saison, il doit être mis au repos complet pour toute la saison, et être examiné par un neurologue avant toute décision de reprise du sport.

Conditions du retour programmé.

Elles reposent sur un avis médical et une information claire du sportif sur les risques liés aux commotions. Le sportif est également informé qu'en cas de symptômes récidivants ou particuliers à quelques mois du traumatisme, il doit demander un avis médical. Le sportif asymptotique et ayant une fonction cérébrale normale reprend les activités de façon progressive, pas à pas, et si lors d'un degré d'effort les symptômes réapparaissent, il revient au degré antérieur d'activité.

Les professeurs et entraîneurs peuvent également, par la suite, constater lors de la reprise sans contact, la



Repos strict.

persistance de troubles de la coordination ou de l'efficacité motrice avec des maladrotes inhabituelles ou des problèmes de concentration. Ils doivent en tenir compte dans la reprise progressive et contrôlée du sport.

Il est clair que le sujet adulte est informé des conséquences d'une reprise anticipée ; il doit en avoir compris les risques potentiels. Ces informations lui permettent de prendre une décision dont il assume la responsabilité. Ceci est complètement différent pour un mineur.

Docteur Hubert Vidalin



Repos complet.

SMI, votre meilleur allié santé

Professeurs, Athlètes, Judokas,

SMI met à votre disposition des solutions spécialement étudiées pour la FFJudo

Frais de Santé
Prévoyance
Epargne
Retraite



Pour recevoir une documentation, sans engagement, contactez nous !

SMI - Développement Individuel
2, rue de Laborde, 75374 Paris Cedex 08
Tél. : 01 44 69 10 12 (ligne dédiée FFJudo)
www.mutuelle-smi.com

 **smi**
Mutuelle avant tout


FFJudo
Partenaire officiel


Mutuelle certifiée