



Les commotions

Les gens ont tendance à consulter un médecin lorsqu'ils ont une blessure qu'ils peuvent sentir ou voir. Cependant, ce n'est pas nécessairement le cas pour une commotion, mais elle nécessite autant, sinon plus, de soins et d'attentions.

Une commotion est une perturbation de l'activité cérébrale normale causée par un coup à la tête ou par un choc au cerveau. Il est possible que cela entraîne une perte de conscience. Il n'est pas facile de diagnostiquer une commotion, car la blessure n'est pas toujours visible lorsqu'on effectue une imagerie par résonance magnétique (IRM), un scanogramme ou un examen avec d'autres appareils.

Restez vigilant s'il se produit des changements soudains dans :

- **Vos capacités physiques :** p. ex. manque de coordination, étourdissement, problème d'équilibre, nausée
- **Votre capacité cognitives :** p. ex. trouble de l'élocution, confusion
- **Vos capacités émotionnelles :** p. ex. colère incontrôlable ou soudaine, tristesse ou exaltation
- **Vos habitudes de sommeil :** p. ex. fatigue inexplicable ou insomnie

Consultez immédiatement un médecin si vous pensez que vous ou quelqu'un d'autre ayant subi un traumatisme présente ces signes. Les signes et symptômes d'une commotion peuvent seulement commencer à apparaître dans les 24 à 28 heures suivant la blessure d'origine.

Comme toute blessure faite à n'importe quelle partie de votre corps, votre cerveau doit se reposer pour guérir. Puisque le cerveau est l'épicentre de toutes vos actions, il nécessite non

seulement de se reposer physiquement (dormir et effectuer peu d'activité physique ou aucune), mais aussi mentalement : il faut donc éviter de s'exposer au son et à la lumière, d'effectuer des fonctions cognitives (pouvant être requises au travail ou à l'école) et d'être confronté à des situations sociales pouvant être très éprouvantes. Représentant un défi pour certains, il est aussi recommandé d'arrêter ou de passer peu de temps devant un écran. La télévision, l'ordinateur et le téléphone cellulaire devraient être mis de côté pendant un moment.

Le rétablissement peut prendre quelques jours ou plusieurs mois, il peut dépendre de la gravité de la commotion et il est différent pour chaque personne, car tout dépend de ses traumatismes antérieurs, de l'état de sa santé générale et de ses actions prises pour se rétablir.

Pour aider votre organisme à acheminer une multitude de ressources pour guérir votre cerveau, voici quelques conseils :

Établissez vos priorités : Faites uniquement le strict nécessaire et mettez de côté vos projets principaux, et ce, jusqu'à ce que vous soyez guéri

Planifiez vos activités : Réservez les tâches à faire qui sont très exigeantes mentalement seulement lorsque vous serez suffisamment reposé

Imposez-vous des limites : En prendre trop rapidement pourrait prolonger votre temps de rétablissement

Contrôlez votre environnement : Créez un environnement favorable au rétablissement pouvant, par exemple, être exempt de distractions, de sons bruyants ou d'éclairages éblouissants

N'effectuez pas d'activités exigeantes physiquement ou mentalement. Évitez de vous



Santé et bien-être

Juin 2017

www.gmsinsurance.com

mettre dans une situation où vous pourriez vous blesser de nouveau à la tête, par exemple, jouer à des sports de contact, et ce, tant et aussi longtemps que vous n'êtes pas complètement guéri.

Intégrez votre famille, vos praticiens, vos éducateurs et vos employés à votre processus de guérison afin qu'ils puissent vous aider à faire le suivi de vos progrès et à vous accommoder, si nécessaire.

Mais avant tout, n'oubliez pas de prendre des précautions pour éviter de subir une commotion en portant entre autres de l'équipement de protection adéquat lorsque vous faites du sport ou d'autres activités.

Votre cerveau contrôle tout ce que vous faites; vous devriez donc tout faire pour le protéger.

Sources :

<http://www.parachutecanada.org/concussion/whattodo>



Nous souhaitons fournir de l'information concernant la vie saine et la réalisation d'un mode de vie équilibré. Cette information n'est pas conçue pour remplacer des conseils médicaux, juridiques, financiers ou autres. Consultez toujours le professionnel approprié pour votre situation avant de prendre des