



Plan de gestion des commotions cérébrales pour le retour à l'aviron

Une commotion cérébrale est un événement grave, mais vous pouvez vous remettre complètement d'une telle blessure si le cerveau a suffisamment de temps pour se reposer et récupérer. Le retour à des activités normales, y compris la pratique d'un sport, est un processus par étapes qui exige patience, attention et prudence. Chaque étape doit durer **au minimum un jour**, mais peut durer plus longtemps, selon l'athlète et sa situation distincte. Le début du retour à l'aviron et la progression entre les étapes ne peuvent avoir lieu que si l'athlète ne présente aucun symptôme. Un médecin, de préférence un médecin expérimenté dans la gestion des commotions cérébrales, doit être consulté avant d'entamer le processus de retour par étapes. Si les symptômes réapparaissent à n'importe quelle étape, revenir à l'étape précédente jusqu'à ce que tout symptôme disparaisse pendant au moins 24 heures.

ÉTAPE 1 : Activité limitée par les symptômes - objectif : réintroduction progressive de l'activité

Après une courte période initiale de repos de 24 à 48 heures, des activités cognitives et physiques légères (telles que des activités quotidiennes et des tâches ménagères légères) peuvent être entreprises, à condition qu'elles n'aggravent pas les symptômes.

ÉTAPE 2 : Exercice aérobique léger - objectif : augmentation du rythme cardiaque

Des activités telles que la marche ou le vélo stationnaire. L'athlète doit être supervisé par une personne qui peut aider à surveiller les symptômes et les signes. Pas d'entraînement à la force ou à l'endurance. La durée et l'intensité de l'exercice d'aérobique peuvent être progressivement augmentées au fil du temps si aucun symptôme ou signe ne réapparaît pendant l'exercice ou le lendemain.

Symptômes? Revenir au stade précédent et ne pratiquer que les activités tolérées. Si les symptômes persistent, consulter un médecin.

Pas de symptômes? Passer à l'étape 3 après 24 heures.

ÉTAPE 3 : Entraînement cardiorespiratoire diversifié - objectif : augmentation du mouvement

Des activités telles qu'une course légère ou des exercices légers de résistance au poids du corps peuvent commencer à l'étape 3. Il ne doit pas y avoir de contact corporel ou d'autre mouvement brusque, par exemple faire un arrêt soudain ou frapper une balle de baseball.

Symptômes? Revenir au stade précédent et ne pratiquer que les activités tolérées. Si les symptômes persistent, consulter un médecin.

Pas de symptômes? Passer à l'étape 4 après 24 heures.

ÉTAPE 4 : Entraînement cardiorespiratoire progressif avec défis cognitifs accrus - objectif : exercice, coordination et réflexion accrue

Des activités telles que l'aviron en salle et l'entraînement à la résistance peuvent être ajoutées aux activités des étapes précédentes.

Symptômes? Revenir au stade précédent et ne pratiquer que les activités tolérées. Si les symptômes persistent, consulter un médecin.

Pas de symptômes? Le temps nécessaire pour progresser varie en fonction de la gravité de la commotion et de l'athlète.

Ne passer à l'étape 5 qu'après avoir obtenu une autorisation médicale écrite

ÉTAPE 5 : Pratique sur l'eau après autorisation - objectif : restauration de la confiance et évaluation des compétences fonctionnelles par le personnel d'entraînement

Les entraîneurs permettront le retour à l'eau dans des conditions progressivement plus difficiles. Commencer les activités nautiques dans une embarcation à équipage ou une embarcation avec des pontons stabilisateurs.

Symptômes? Revenir au stade précédent et ne pratiquer que les activités tolérées. Si les symptômes persistent, consulter un médecin.

Pas de symptômes? Passer à l'étape 6 après au moins deux situations sur l'eau sans symptômes.

ÉTAPE 6 : Compétition

Retour au sport avec des activités normales

*** Document de Parachute Canada (parachutecanada.org/fr/sujet-blessure/commotion-cerebrale/) révisé le 11 novembre 2019 avec des ajouts spécifiques à l'aviron.*