

# 2016-17 Concussion Facts

## WHAT IS A CONCUSSION?

Any jolt to the body or the head that causes the brain to bump into the skull is serious, requires medical attention and if diagnosed as a concussion, needs time to heal. Don't shrug it off.

**A concussion is a brain injury** that cannot be seen on routine x-rays, CT scans, or MRIs. It affects the way a person may think and remember things, and can cause a variety of symptoms.

## WHAT ARE THE SIGNS OF A CONCUSSION?

**A person does not need to lose consciousness to have a concussion.**

### Physical

Headache • Neck Pain • Loss of vision, sees double or blurry, blank stare/glassy eyed • Vomiting • Slurred speech • Loss of consciousness • Poor coordination or balance • Not playing as well • Dizziness • Feels dazed, in a fog • Sees stars, flashing lights • Ringing in the ears • Stomach ache, stomach pain, nausea

### Thinking

General confusion, does not know time, date, place, score of game • Cannot remember things that happened before and after the injury, amnesia • Slow to answer questions or follow directions

### Sleep

Drowsiness, lack of energy • Difficulty falling asleep and waking up • Sleeping more or less than usual

### Emotional

Easily distracted • Poor concentration • Strange or inappropriate emotions (ie. laughing, crying, getting mad easily) • Nervous • Anxious • Irritable

## WHAT SHOULD YOU DO?

**You should stop the activity right away.** You should not be left alone and should be seen by a doctor as soon as possible that day. If you're knocked out, someone should call an ambulance to take you to a hospital immediately. Do not move someone or remove athletic equipment like a helmet as there may also be a cervical spine injury; wait for paramedics to arrive. **An athlete with a concussion should not go back to play that day, even if they say they are feeling better.** Problems caused by a head injury can get worse later that day or night. You should not return to sports or regular activities until you have been seen by a doctor.

## HOW LONG DOES IT TAKE TO GET BETTER?

**The signs and symptoms of a concussion often last for 7-10 days but may last much longer.** In some cases, it may take many weeks or months to heal. Having had previous concussions may increase your length of time to heal. When you are symptom free, have progressed through the "6-step return to learn protocol" then the "6-step return to play protocol" without recurring symptoms or problems, and have received clearance from a doctor, you may return to play and all normal activities.

**Be prepared to play all sports safely**

Win free universal headgear for non-collision sports and activities: [www.playingsafe.ca/contest](http://www.playingsafe.ca/contest)



## QU'EST-CE QU'UNE COMMOTION?

Un coup à la tête ou au corps qui provoque une secousse du cerveau contre le crâne est grave et elle requiert des soins médicaux. Si une commotion est diagnostiquée, il faut du temps pour guérir. Prière de ne pas prendre à la légère.

**Une commotion est un traumatisme crânien** qui ne peut habituellement être identifié à l'aide de radiographies, d'un tomodensitogramme ou d'appareils d'imagerie par résonance magnétique. Elle peut influencer sur la façon, pour une personne, de penser et de se souvenir pendant un court laps de temps et elle peut susciter une variété de symptômes.

## QUELS SONT LES SIGNES ANNONCIATEURS D'UNE COMMOTION?

**Il n'est pas nécessaire, pour un athlète, de tomber dans les pommes (perdre connaissance) pour subir une commotion.**

### Aspect physique

Maux de tête • Douleur au cou • Perte de la vue, voit double ou trouble, regard vide / yeux vitreux • Vomissements • Trouble de l'élocution • Il perd connaissance • Coordination ou équilibre médiocre • Ne joue pas aussi bien • Étourdissements • Se sent hébété • Il voit des étoiles, des points noirs • Bourdonnement dans les oreilles • Maux d'estomac, « maux de cœur ou de ventre », nausées

### Problèmes liés à la pensée

Un état général de confusion, problèmes de mémoire, il ignore l'heure, la date, le lieu, le pointage actuel • Il ne peut se rappeler certaines choses survenues avant ou après la blessure, amnésie • Répond aux questions ou suit des directives avec lenteur

### Sommeil

Somnolence, fatigue ou manque d'énergie • Difficulté à s'endormir et à dormir • Dormir plus ou moins que d'habitude

### Aspect psychologique

Aisément distrait • Difficultés à se concentrer • Émotions étranges ou inappropriées (p. ex. pouffe de rire, pleure, se fâche sans raison apparente) • Nerveux • Anxieux • Irritable

## QUE DEVRIEZ-VOUS FAIRE?

**L'athlète devrait immédiatement cesser la pratique du sport.** Il ne devrait pas être laissé seul et, le jour même, il devrait consulter un médecin le plus rapidement possible. Si un athlète perd connaissance, appelez immédiatement une ambulance pour le faire transporter à l'hôpital. Ne le déplacez pas et ne retirez pas de pièce d'équipement athlétique, tel un casque, car il pourrait aussi avoir subi une blessure au niveau de la colonne cervicale. Attendez l'arrivée du personnel paramédical. **On ne devrait pas permettre le retour au jeu le jour même d'un athlète ayant subi une commotion et ce, même s'il affirme se sentir mieux.** Les problèmes occasionnés par un traumatisme crânien peuvent empirer plus tard durant la journée ou la nuit. Il ne devrait pas lui être permis de reprendre l'activité sportive tant qu'il n'a pas consulté un médecin.

## COMBIEN DE TEMPS FAUDRA-T-IL AVANT QUE L'ATHLÈTE NE PRENNE DU MIEUX?

**Les signes annonciateurs et les symptômes d'une commotion durent souvent de sept à dix jours mais ils peuvent perdurer plus longtemps.** Dans certains cas, il faut compter plusieurs semaines ou plusieurs mois avant que les athlètes ne guérissent. Si la personne a déjà subi une commotion, cela peut augmenter la probabilité d'un délai de guérison plus long. Lorsque l'athlète aura des périodes sans symptômes et qu'il aura progressivement franchi « **les 6 étapes de retour retour à l'apprentissage** » puis « **les 6 étapes avant un retour au jeu** » sans que des symptômes ou des problèmes ne se manifestent et qu'il aura reçu le feu vert d'un médecin, il pourra retourner au jeu.

Gagner un protecteur de tête conçu pour d'activités sans collision : [jouez.ensécurité.ca](http://jouez.ensécurité.ca)

**Dans tous les sports il faut se préparer à jouer en sécurité**

