



ATHLETE CONCUSSION CARD

A concussion is an injury to the brain that can be caused by a blow to the head, face, neck or body.

FACTS

A concussion can

- Change the normal functioning of your brain for a period of time.
- Affect the way you think or remember things.
- Affect your balance and reaction time.
- Happen during a practice or a game.
- Occur even if you have not been knocked out (loss of consciousness).
- Affect schoolwork, sports and recreational activities as well as your social life.



Therefore, a concussion must be addressed in a timely manner. Playing through a concussion can put you at risk for a more serious injury. It can even end your playing season and leave you with long term consequences.

RECOGNIZING A CONCUSSION

- You cannot see a concussion.
- Your symptoms may occur right away, hours later or even the following day.

SIGNS OBSERVED	SYMPTOMS REPORTED
<ul style="list-style-type: none">• Confused/disoriented, does not know: time, place, activity, opposing team, or score of the game• Cannot remember what happened before, during and/or after the injury• A brief loss of consciousness (knocked out)• Easily distracted, difficulty with concentration• Not playing as well• Slurred speech• Slow to answer questions or follow directions• Strange or inappropriate emotions (i.e. laughing, crying, getting angry easily)• Blank stare / glassy-eyed	<ul style="list-style-type: none">• Headache• Nausea• Dizziness• Vomiting• Feeling dazed, "dinged" or foggy• Seeing stars or flashing lights• Ringing in the ears• Drowsiness• Double or blurry vision• Poor coordination• Impaired balance• Memory problems

MANAGING A CONCUSSION

- Tell your coach, team therapist, or parent(s) right away.
- See a physician as soon as possible (pediatrician, family physician, hospital emergency department, or walk-in clinic). The physician will determine if you have a concussion. You will be told what to expect, what to watch out for, and how to take care of yourself. You will also be given recommendations about your return to school and activities.
- Your brain needs time to rest and recover.
- You should be symptom-free at rest for a full week before returning to any physical activity.
- You are more likely to have a second concussion if you return to play while your brain is still recovering. Repeated concussions can cause symptoms to last longer and can even result in long term consequences.
- Your return to activity should be done gradually using the Return to Activity Guidelines.

Never play through an injury!

PREVENTION TIPS

- Follow the regulations of the sport and listen to your coach's rules for safety.
- Practice your skills well; use proper technique.
- Practice good sportsmanship at all times.
- Use sport-specific, properly fitting protective equipment (helmet, pads, mouth guard).

TRAUMA

The Montreal Children's Hospital
2300 Tupper Avenue
Montreal, Quebec H3H 1P3
www.thechildren.com/trauma
(514) 412-4400 extension 23310



COMMOTION CÉRÉBRALE CARTE DE L'ATHLÈTE

Une commotion cérébrale est une lésion au cerveau qui peut être causée par un coup porté à la tête, au visage, au cou ou au corps.

DES FAITS

Une commotion cérébrale peut:

- Modifier le fonctionnement normal de ton cerveau durant un certain temps;
- Affecter ton mode de pensée ou tes souvenirs;
- Perturber ton équilibre et ton temps de réaction;
- Se produire durant un entraînement ou une partie;
- Se produire même si tu n'as pas été assommé (sans perte de connaissance);
- Perturber tes activités scolaires, sportives et récréatives ainsi que ta vie sociale.



Il est donc important de traiter rapidement une commotion cérébrale. Si tu joues après avoir subi une commotion cérébrale, tu risques d'être blessé encore plus gravement. Cela pourrait même mettre un terme à ta saison et laisser des séquelles à long terme.

RECONNAÎTRE UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

- On ne peut pas voir une commotion cérébrale;
- Tes symptômes peuvent apparaître immédiatement, quelques heures plus tard ou même le lendemain.

SIGNES OBSERVÉS	SYMPTÔMES RAPPORTÉS
<ul style="list-style-type: none"> • Confusion, désorientation; ne pas se souvenir de l'heure, du lieu, de l'activité, de l'équipe adverse ou du pointage • Amnésie; ne pas se rappeler ce qui s'est passé avant, pendant ou après le traumatisme • Brève perte de connaissance (assommé) • Distraction, manque de concentration • Diminution des aptitudes de jeu • Empâtement de la parole • Lenteur à répondre aux questions ou à suivre les consignes • Émotions étranges ou inappropriées (rire, pleurer ou se fâcher facilement) • Regard vide, yeux vitreux 	<ul style="list-style-type: none"> • Maux de tête • Nausées • Étourdissements • Vomissements • Vertige, fatigue, confusion • Voir des étoiles ou des lumières vives • Bourdonnements dans les oreilles • Somnolence • Vision double ou floue • Manque d'équilibre • Manque de coordination • Troubles de mémoire

SOIGNER UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

- Informe immédiatement ton entraîneur, le soigneur ou tes parents;
- Consulte un médecin le plus-tôt possible (pédiatre, médecin de famille, urgence d'un hôpital ou clinique sans rendez-vous). Le médecin sera en mesure de déterminer si tu as subi une commotion cérébrale. Il t'expliquera à quoi t'attendre, ce que tu dois surveiller et comment te soigner. Il fera également des recommandations au sujet de ton retour à l'école et de la reprise de tes activités;
- Ton cerveau a besoin de temps pour se reposer et se rétablir;
- Souviens toi que tu ne dois songer à reprendre tes activités que si tu n'as pas de symptômes au repos depuis au moins une semaine. Tu es plus susceptible de faire une deuxième commotion cérébrale si tu retournes au jeu avant d'être complètement rétabli. Les commotions à répétition peuvent prolonger la durée des symptômes et entraîner des conséquences à long terme;
- Tu dois reprendre tes activités progressivement en suivant les recommandations de retour au jeu.

Ne reprends jamais le jeu avant d'être guéri!

CONSEILS DE PRÉVENTION

- Respecte les règles du jeu et écoute bien les règles de sécurité de ton entraîneur;
- Assure-toi d'être bien entraîné et d'utiliser les bonnes techniques de jeu;
- Fais preuve d'un bon esprit sportif en tout temps;
- Porte l'équipement de protection spécifique à ton sport en t'assurant que chaque pièce est bien ajustée (casque, protège-coudes, genouillères, protège-dents).