



RETURN TO SPORTS FOLLOWING A CONCUSSION

If you have sustained a concussion, this action plan is recommended before you put your team jersey back on for the game.

You must complete your recommended period of rest and follow the activity restrictions. You should be symptom-free at rest for a full week before returning to any physical activity. When you are ready to return to play follow these gradual progressive steps.

There should be approximately 24 hours in between each step. If any symptoms return at any time during this action plan, stop working out. Rest until you are symptom-free for 24 hours. Then return to the previous step. If symptoms do not resolve or get worse, you are urged to seek medical attention.

★ STEP 1: Light general conditioning exercises

- NO CONTACT.
- Begin with a warm up (stretching/flexibility) for 5-10 minutes.
- Start a cardio workout of 15-20 minutes which can include: stationary bicycle, treadmill, fast paced walking, light jog, rowing or swimming.

★ STEP 2: General conditioning and sport specific skill work done individually

- NO CONTACT.
- Begin with a warm up (stretching/flexibility) for 5-10 minutes.
- Increase intensity and duration of cardio workout to 20-30 minutes.
- Begin sport specific skill work within the workout, but no spins, dives or jumps.

★ STEP 3: General conditioning, skill work done individually and with a team-mate

- NO CONTACT.
- Increase duration of session to 60 minutes. Begin resistance training.
- Continue practicing sport specific individual skills.
- May begin general shooting, kicking or passing drills with a partner.
- May start beginner level spins, dives and jumps.

★ STEP 4: General conditioning, skill work and team drills

- NO CONTACT. NO SCRIMMAGES.
- Resume pre-injury duration of practice and team drills.
- Increase resistance training and skill work as required.
- Gradually increase skill level of spins, dives and jumps.

★ STEP 5: Full practice with body contact

- CONTACT. SCRIMMAGES.
- Participate in a full practice to get yourself back in the lineup. If completed with no symptoms, discuss with the coach about getting back in the game.
- Coaches must make sure that the athlete has regained his/her pre-injury skill-level and is confident in his/her ability to return to activity.

★ STEP 6: Return to competition



TRAUMA

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



REPRENDRE LES ACTIVITÉS SPORTIVES APRÈS UNE COMMOTION CÉRÉBRALE

Si vous avez subi une commotion cérébrale, il est recommandé de suivre cette stratégie de retour au jeu avant de remettre votre chandail d'équipe.

Vous devez respecter toute la période de repos recommandée et suivre les restrictions imposées. Souvenez-vous que vous ne devez songer à reprendre vos activités que si vous n'avez pas de symptômes au repos depuis au moins une semaine. Lorsque vous êtes prêt à revenir au jeu, suivez ces étapes en y allant progressivement.

Il doit s'écouler au moins 24 heures entre chaque étape. Si vous éprouvez de nouveau des symptômes durant cette remise en forme, cessez toute activité. Reposez-vous jusqu'à ce que vous n'ayez plus de symptômes durant 24 heures, puis reprenez à l'étape précédente. Si les symptômes ne se résolvent pas ou s'aggravent, vous devez consulter un médecin sans tarder.

★ ÉTAPE 1 : Légers exercices de conditionnement

- AUCUN CONTACT;
- Commencer par 5 à 10 minutes d'exercices d'échauffement (étirements/flexibilité);
- Enchaîner avec 15 à 20 minutes d'entraînement pouvant comporter : vélo stationnaire, tapis roulant, marche rapide, course légère, aviron ou natation.

★ ÉTAPE 2 : Conditionnement et habiletés spécifiques au sport; individuellement

- AUCUN CONTACT; Commencer par 5 à 10 minutes d'exercices d'échauffement (étirements/flexibilité);
- Augmenter l'intensité et la durée de l'entraînement (20 à 30 minutes);
- Commencer les exercices d'habileté spécifiques au sport, mais sans pirouettes, plongeurs ou sauts.

★ ÉTAPE 3 : Conditionnement et habiletés spécifiques au sport; individuellement et avec un coéquipier

- AUCUN CONTACT;
- Augmenter la durée de la séance d'entraînement à 60 minutes. Commencer l'entraînement en résistance;
- Continuer à pratiquer seul les exercices d'habileté spécifiques au sport;
- Commencer les exercices de lancers, de coups de pieds et de passes avec un coéquipier;
- Commencer les pirouettes, les plongeurs et les sauts de niveau débutant.

★ ÉTAPE 4 : Conditionnement et habiletés spécifiques au sport; en équipe

- AUCUN CONTACT. AUCUN JEU DIRIGÉ;
- Reprendre les pratiques et les durées d'entraînement habituelles;
- Augmenter l'entraînement en résistance et l'intensité des exercices d'habileté spécifiques au sport;
- Hausser graduellement le niveau des pirouettes, des plongeurs et des sauts.

★ ÉTAPE 5 : Pratique complète avec contact physique

- CONTACT. MÊLÉES;
- Reprendre l'entraînement complet pour retrouver votre place dans l'alignement. Si vous arrivez à la fin d'un entraînement sans symptômes, vous êtes prêt pour un retour à la compétition. Discutez avec l'entraîneur de votre retour au jeu;
- Les entraîneurs doivent s'assurer que l'athlète est revenu à son niveau de jeu habituel et qu'il a confiance en ses moyens pour reprendre le jeu.

★ ÉTAPE 6 : Retour à la compétition

