

4 Retour sur le terrain : PROTOCOLE & TRAITEMENT

24 à 48h de **REPOS !**

PROTOCOLE ADULTE :

- ✱ **J3** : reprendre une activité physique modérée (jogging léger, vélo, ...) en maintenant la fréquence cardiaque sous les 135 battements / minute
- ✱ **J7** : reprise progressive, passage à l'étape suivante si pas de retour de symptômes
 - Exercices plus intenses, courses, intervalles de haute intensité : **24h**
 - Reprise de l'entraînement de rugby sans contact : passes, courses, passes en mouvement, ... : **24h**
 - Reprise de l'entraînement avec contact : **24h**
 - **Reprise de la compétition minimum à J12**

PROTOCOLE (MOINS DE 19 ANS) :

- ✱ **J3** : reprendre une activité physique modérée (jogging léger, vélo, ...) en maintenant la fréquence cardiaque sous les 135 battements / minute
- ✱ **J14** : reprise progressive, passage à l'étape suivante si pas de retour de symptômes
 - Exercices plus intenses, courses, intervalles de haute intensité : **24h**
 - Reprise de l'entraînement de rugby sans contact : passes, courses, passes en mouvement, ... : **24h**
 - Reprise de l'entraînement avec contact : **24h**
 - **Reprise de la compétition minimum à J19**

CAS PARTICULIER DES COMMOTIONS À RÉPÉTITION DANS UNE PÉRIODE DE 12 MOIS :

- Les périodes de repos doivent être adaptées, consulter un médecin.

POUR EN SAVOIR PLUS :

Retrouvez les formations en ligne sur le site de World Rugby via le QR code ci-contre :



LIGUE BELGE FRANCOPHONE DE RUGBY

Centre Sportif Nelson Mandela
Rue de Ransbeek 227
1120 Bruxelles -Belgique

Nous contacter : info@lbfr.be

Suivre l'actualité de la LBFR :

 www.lbfr.be

 [LigueBelgeFrancophonedeRugby](https://www.facebook.com/LigueBelgeFrancophonedeRugby)

 [lbfr_officiel](https://www.instagram.com/lbfr_officiel)

COMMOTION

RECONNAISSANCE ET SORTIE DU JOUEUR

Editeur responsable : LBFR, Rue de Ransbeek 227 - 1120 Bruxelles



avec le soutien de
Adeps
FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

ethias

1 Signes d'alerte QUAND APPELER UNE AMBULANCE :

- ☀ Douleur ou sensibilité dans le cou
- ☀ Vision double
- ☀ Faiblesse ou picotements ou brûlures dans les bras ou les jambes
- ☀ Maux de têtes sévères ou s'intensifiant
- ☀ Crise convulsive
- ☀ Perte de connaissance
- ☀ Détérioration progressive de l'état de conscience
- ☀ Vomissements persistants
- ☀ Agitation ou agressivité grandissants

DANS TOUS LES CAS :

- priorité à la sécurité
- assurer la liberté des voies aériennes
- ne pas bouger un joueur suspecté de traumatisme cervical (sauf voies aériennes)

2 Détecter la commotion SIGNES VISIBLES :

- ☀ Reste au sol immobile longtemps
- ☀ Lenteur à se relever
- ☀ Regard dans le vide
- ☀ Désorientation, confusion
- ☀ Blessure faciale
- ☀ Troubles de l'équilibre, démarche instable, mauvaise coordination motrice, chute après s'être relevé, trébuché, mouvements lents ou laborieux, cherche un appui pour marcher droit

SYMPTÔMES : (pendant ou après le match)

- Maux de tête
- Sensation de pression dans la tête
- Nausées ou vomissements
- Vertiges, troubles de l'équilibre, impression d'être dans le brouillard
- Troubles de la vision
- Troubles du comportement : irritabilité, anxiété, émotivité augmentée, tristesse
- Fatigue ou manque d'énergie
- Troubles de mémoire ou de concentration
- Impression d'être « au ralenti », somnolence
- Douleur dans le cou

3 Questions d'évaluation sur le terrain QUESTIONNAIRE DE MADDOCKS (joueurs de plus de 12 ans)

- Dans quel stade sommes-nous ?
- Dans quelle mi-temps ?
- Qui a marqué en dernier dans ce match ?
- Contre quelle équipe as-tu joué la semaine dernière (ou le dernier match) ?
- Qui a gagné le dernier match ?

Un seul échec = suspicion de commotion

ATTITUDE

- Sortir le joueur du terrain
- Ne pas le laisser seul (au moins 1-2h)
- Ne pas boire d'alcool
- Ne pas prendre de médicaments ou de drogues
- Ne pas rentrer seul
- Ne pas conduire
- Aller aux urgences si il y a des signes d'alerte