


DÉPARTEMENT MÉDICAL

Responsable, Bureau exécutif : Dr Xavier FABRE x.fabre@ffr13.fr 06 87 81 92 42

Adjoint : Dr Audrey WOELFING a.woelfing@ffr13.fr 06 61 92 65 48

	COMMISSION STRUCTURATION	DÉPARTEMENT MÉDICAL
	CONSIGNES AU JOUEUR APRÈS COMMOTION CÉRÉBRALE	Rédigé par : Dr FABRE – Dr WOELFING
		Mis à jour le :

Vous avez présenté une commotion cérébrale sans signe de gravité.

Des problèmes peuvent survenir au cours des 24 à 48 premières heures.

Vous ne devez pas rester seul et alerter vos proches.

Vous devez vous rendre à l'hôpital ou appeler le 15, Si l'un d'eux constate :

- Mal de tête qui s'aggrave
- Forte somnolence ou impossibilité d'être réveillé (par quelqu'un)
- Incapacité de reconnaître des personnes ou des lieux
- Vomissements répétés
- Comportement inhabituel
- Confusion manifeste et grande irritabilité, élocution pâteuse
- Convulsions (bras et jambes s'agitant de façon incontrôlée)
- Faiblesse ou engourdissement des bras ou des jambes
- Instabilité en position debout,

Vous devez respecter ces consignes :

- ✓ Le repos est impératif (repos physique et mental), éviter tout entraînement ou toute activité sportive jusqu'à ce que les symptômes se dissipent et que le médecin donne son feu vert
- ✓ Ne pas boire d'alcool
- ✓ Ne pas prendre de médicaments sans surveillance médicale et notamment : somnifères, aspirine, anti-inflammatoires ou antidouleurs sédatifs
- ✓ Ne pas conduire sans autorisation du médecin
- ✓ Ne pratiquer aucune activité sportive et ne pas reprendre l'entraînement sans autorisation du médecin.

Vous devez consulter un médecin dans 48 h et dans 8 jours.