



Commotion chez les adultes

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

- Un type de lésion cérébrale traumatique causée par une force directe ou indirecte transmise à la tête
- Les symptômes courants comprennent des maux de tête, des nausées ou des vomissements, des étourdissements, de la confusion, une sensibilité à la lumière et au bruit, de la fatigue

Est-ce que je me sentirai mieux?

- La durée des symptômes peut varier d'un individu à l'autre
- Recevoir un traitement peut soulager les symptômes et vous aider à reprendre les activités que vous aimez

Que puis-je faire?

Pour accélérer votre rétablissement:

- Participez à vos soins avec votre professionnel de la santé
- Continuez les activités quotidiennes même si vous ressentez un certain inconfort (dans des limites raisonnables) sauf indication contraire

Options de traitement potentielles à discuter avec votre fournisseur de soins de santé

- Éducation et stratégies d'adaptation
- Hygiène du sommeil
- Mélatonine
- Acupuncture
- Thérapie comportementale cognitive
- Thérapie visuelle
- La gestion du stress
- Des médicaments
- Aménagements, modifications, soutien au travail/à l'école

Contactez votre fournisseur de soins de santé si vous ressentez l'un des problèmes suivants

- Des maux de tête qui s'aggravent
- Vomissements répétés
- Troubles de l'élocution
- Confusion ou irritabilité accrue
- Faiblesse ou engourdissement dans les bras ou les jambes
- La douleur du cou
- Changement de comportement inhabituel

Marshall S, Bayley M, McCullagh S, Berrigan L, Fischer L, Ouchterlony D, Rockwell C, Velikonja D, et al. Guideline for concussion/Mild traumatic brain injury and persistent symptoms: 3rd Edition (for adults 18+ years of age). Toronto, ON: Ontario Neurotrauma Foundation, 2018.

<https://fr.ccgj-research.com/>