



LA COMMOTION CÉRÉBRALE

Fiche de conseils patients

Suite à un choc à la tête (un coup direct, une chute sur la tête), il peut se produire une commotion cérébrale, c'est-à-dire traumatisme du cerveau qui peut entraîner de la confusion, perte de mémoire, mal de tête. Parfois il peut y avoir une perte de connaissance, mais pas nécessairement.

LES SIGNES IMMÉDIATS DE LA COMMOTION SONT

- Perte de mémoire (on peut oublier l'accident qui a provoqué la commotion, parfois on oublie des événements qui se sont produits plusieurs heures avant le choc à la tête, et plusieurs heures après) Certains patients immédiatement après le traumatisme présentent de la confusion, ils posent les mêmes questions sans arrêt, oublient les réponses.
- Mal de tête, depuis une légère gêne jusqu'à de violents maux de tête.
- Vertiges, troubles de l'équilibre, troubles de vision
- Somnolence
- Vomissements, nausées

LES SIGNES PLUS TARDIFS (QUELQUES HEURES À QUELQUES JOURS)

- Maux de tête
- Difficultés à se concentrer, trouble de la mémoire
- Nausées
- La lumière et le bruit gênent
- Troubles du sommeil, de l'humeur

EST-CE QU'IL FAUT FAIRE DES EXAMENS COMPLÉMENTAIRES ?

Cela dépend du mécanisme du traumatisme crânien, des signes immédiats après le traumatisme et de l'examen clinique qui sera réalisé par le médecin. En fonction, il peut décider :

- De surveiller pendant plusieurs heures, afin de s'assurer qu'il n'y a pas de complication immédiate, ou qu'il n'y a pas besoin de réaliser des examens complémentaires.
- De faire réaliser un examen scanner ou une IRM du cerveau ou un électroencéphalogramme si il craint une lésion cérébrale (il faut éviter autant que possible d'irradier si ce n'est pas nécessaire et donc suivre les règles de radioprotection, rapport risque-bénéfice)
- De prescrire un traitement médical et conseiller des mesures pour limiter les conséquences de la commotion
- /!\ Un scanner normal suite au choc ne garantit pas qu'il n'y aura pas de complications dans les jours/semaines qui suivent, et ne dispense donc pas d'une surveillance attentive.

QUEL EST LE TRAITEMENT DE LA COMMOTION CÉRÉBRALE ?

Une commotion ne demande généralement pas de traitement particulier sauf des antalgiques et des mesures simples. Les symptômes vont disparaître en quelques minutes à quelques heures ; mais parfois ça peut prendre plus de temps. Certaines personnes peuvent avoir des symptômes pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois, c'est alors un syndrome post-commotionnel.

MESURES À PRENDRE POUR AIDER À LA GUÉRISON

Repos physique, beaucoup de sommeil, éviter tout ce qui stimule le cerveau ; pas de bruits violents, pas de lumières vives (télévision, ordinateur, soirée, agitation...) Eviter ce qui demande de la concentration. Pas d'exercice physique. Ne pas boire d'alcool. Pas de sport pendant 15 jours.

SURVEILLANCE APRÈS UNE COMMOTION

Après une commotion, le médecin peut demander qu'il y ait une surveillance par un proche pendant 12 à 24h, afin de surveiller l'apparition de complications. (signes ci-dessous) Si c'est le cas, il faudra se présenter à nouveau en salle d'urgence, de même que s'il y a apparition d'une somnolence, ou qu'on ne peut réveiller le patient. Il vous sera peut-être demandé de réveiller votre proche toutes les heures ou toutes les 2 heures.

LES SIGNAUX D'ALERTE QUI DOIVENT FAIRE RECONSULTER IMMÉDIATEMENT

- Plus de 3 vomissements
- Mal de tête sévère ou qui s'aggrave malgré antalgiques et repos
- Convulsions
- Troubles de l'équilibre, vertige, pencher sur côté, faiblesse dans un bras ou une jambe, impression d'ébriété (« être ivre »)
- Troubles de vision
- Perte d'urine ou de selles

INTERRUPTION ET REPRISE DU TRAVAIL LE

C'est important de mettre votre cerveau au repos après une commotion cérébrale. Vous recevrez un document pour l'arrêt du travail initial. La reprise du travail pourra se faire après ce repos, si disparition des symptômes. Si les symptômes persistent, votre médecin généraliste vous reverra pour la suite de la prise en charge. Il pourra vous conseiller si nécessaire une consultation chez le neurologue (+ électroencéphalogramme) si les symptômes persistent

REPRISE DU SPORT LE

Il est important d'attendre la disparition complète des symptômes de commotion avant de reprendre une activité physique. La durée de l'arrêt du sport dépendra donc de l'évolution des symptômes. Avoir une 2ème commotion juste après la première peut être très dangereux pour le cerveau, il faut donc bien respecter ce temps de guérison. (15 jours d'arrêt de sport)

LES MÉDICAMENTS CONTRE LA DOULEUR

- Paracétamol (Dafalgan, Panadol) jusqu'à 1g 3 à 4 fois par jour (en fonction du poids parfois 500mg 3 à 4/j), arrêter au bout de quelques jours.
- Diclofenac 50 3/j ou Ibuprofène 400mg 3/j avec le repas, ne pas prendre si ulcère/douleur à l'estomac, brûlant ou contre-indication aux AINS
- Lítican ou Motilium max 3/j si nausées

L'ÉQUIPE DES URGENCES