

BE SMART!

CONCUSSION AWARENESS & MANAGEMENT

WHEN IN DOUBT - SIT THEM OUT!

CONCUSSION: *Signs & Symptoms*

- Confusion and Disorientation
- Loss of Consciousness
- Headache
- Dizziness
- Nausea and Vomiting
- Loss of Balance
- Double Vision or Fuzzy Vision
- Ringing in the Ears
- Slow or Slurred Speech
- Seeing "Stars"
- Feeling Stunned or Dazed
- Emotional or Personality Changes

CONCUSSION: *Management & Rehabilitation*

An athlete should never return to play while symptomatic.

When a player shows ANY SYMPTOMS or SIGNS of a concussion...

- ✗** The player should not be allowed to return to play in the current game or practice.
- ✗** The player should not be left alone, regular monitoring for deterioration is essential.
- ✓** The player should be medically evaluated.

CONCUSSION: *Guidelines for Coaches, Players, Parents & Officials*

- Concussion is a Brain Injury
- You do not have to lose consciousness to have a concussion
- Symptoms are often subtle
- Wear properly fitted protective equipment
- **The head (helmet/facemask) should never be used to make initial contact with another player**
- A concussion may be caused by a direct blow to the head, face, neck, or anywhere else that causes a severe and sudden movement to the head/neck
- Medical Clearance by an appropriate physician is mandatory before return to play

CONCUSSION: *Follow these 6 steps before returning to play.*

Concussion Management should adhere to the following 6 steps:

- 1.** No activity, complete rest. Once asymptomatic, proceed to step two
- 2.** Light aerobic exercise such as walking or stationary cycling
- 3.** Sport-specific training. (e.g. running in football, skating in hockey)
- 4.** Non-contact training drills
- 5.** Full-contact training after medical clearance
- 6.** Game Play



Pensez-y!

COMMOTIONS CÉRÉBRALES-SENSIBILISATION ET GESTION EN CAS DE DOUTE, ON NE JOUE PAS

COMMOTIONS: *Signes & Symptômes*

- Confusion et désorientation
- Perte de conscience
- Maux de tête
- Étourdissements
- Nausée et vomissements
- Perte d'équilibre
- Vision double ou embrouillée
- Résonnement dans les oreilles
- Difficulté à s'exprimer normalement
- Voir des étoiles
- Sensation d'être assommé
- Changements à la personnalité

COMMOTIONS: *Gestion & Récupération*

**Un athlète ne devrait jamais retourner au jeu s'il éprouve des symptômes
Quand un joueur présente des symptômes de commotion...**

- ✗ Le joueur ne devrait pas revenir au jeu au cours du match ou de l'entraînement en cours.
- ✗ Le joueur ne devrait pas être laissé seul et une surveillance régulière est essentielle pour établir toute détérioration de l'état.
- ✓ Le joueur devrait rencontrer un médecin pour évaluer.

COMMOTIONS: *Guide pour les Entraîneurs, Joueurs, Parents et Officiels*

- Une commotion cérébrale est une blessure au cerveau
- Une commotion n'est pas nécessairement accompagnée d'une perte de conscience
- Les symptômes sont souvent subtils
- Suivez le processus en 6 étapes au bas de cette carte avant un retour au jeu
- Portez de l'équipement protecteur ajusté adéquatement
- **La tête (casque/masque protecteur) ne devrait jamais être utilisée pour effectuer le premier contact avec un autre joueur**
- Une commotion peut être causée par un coup direct à la tête, au visage, au cou ou ailleurs sur le corps qui provoque un mouvement vif et brusque de la tête ou du cou
- L'approbation d'un médecin qualifié est nécessaire avant de tenter un retour au jeu

COMMOTIONS: *Quand revenir au jeu?*

La gestion d'une commotion devrait suivre les étapes suivantes:

- 1.** Aucune activité, repos complet. Après disparition des symptômes, passez à 2.
- 2.** Exercice aérobique léger comme de la marche ou du vélo stationnaire
- 3.** Entraînement propre au sport (p. ex., course au football, patinage au hockey)
- 4.** Exercice d'entraînement sans contact
- 5.** Entraînement avec contact complet après obtention du feu vert des médecins
- 6.** Retour au jeu

