FICHE CONSEIL

INFORMATION INITIALE ET CONSIGNES DE SURVEILLANCE
des premières 48h suivant une suspicion de commotion cérébrale en secteur fédéral

Vous avez subi une commotion cérébrale.

Les symptômes que vous avez présentés sont liés à un dysfonctionnement transitoire de votre cerveau. Il s'agit toujours d'un traumatisme sérieux qui ne doit pas être pris à la légère et demande une prise en charge spécifique.

C'est surtout sa répétition qui peut s'avérer potentiellement nuisible dans l'avenir, raison pour laquelle il vous est demandé **un repos strict sans activité sportive ni intellectuelle pendant les prochaines 48 heures :**

- ☒ **Vous ne pouvez pas quitter seul(e) le stade**. Vous devez être accompagné(e) par une personne de votre entourage.
- ☒ **Vous n'êtes pas autorisé(e) à conduire votre véhicule jusqu'au lendemain**.
- ☒ **Reposez-vous et suspendez toute activité physique intense** qu'elle soit ou non liée à votre sport pendant au moins 48 heures. Evitez les jeux vidéo et la télévision.
- ☒ **Toute consommation d'alcool est interdite** pendant ces 48 heures, y compris la bière.
- ☒ **Ne prenez pas de somnifères, d'aspirine, d'anti-inflammatoires stéroïdiens ou non, de dérivés morphiniques ou codéinés.**
- ☒ Vous devez **consulter un médecin dans les prochaines heures** (si possible dans les 3h).

- ✓ **Une surveillance attentive est nécessaire pendant les 24 premières heures** pour dépister toute complication.
- ✓ Vous ne devez **jamais être laissé(e) seul(e),** même si vous vous sentez bien. Il est souhaitable que vous ne dormiez pas seul(e) la première nuit.
- ✓ Si vous **remarquez un changement de comportement**, des maux de tête persistants, des nausées ou des vomissements, une perturbation de la vision, des vertiges ou une instabilité, une somnolence excessive prévenez votre Médecin ou un Service d'Urgences.
- ✓ Les **conditions de reprise du sport par paliers**, (entrainements puis match) sont précisées sur le site de la FFR (Médical -> Commotion cérébrale).
  Le délai de repos de 48 h est obligatoire, aucune dérogation n'est possible.
  En cas de nécessité vous pouvez contacter le médecin de votre comité territorial.
  La reprise du rugby en compétition ne pourra se faire que si à chaque palier vous êtes asymptomatique. Pour les moins de 18 ans le délai de 3 semaines sans match est impératif.