

PROTOCOLE DE RETOUR AUX ACTIVITÉS COGNITIVES (ÉCOLE, TRAVAIL)

Stade 1 – Repos cerveau

- Pas école au minimum 1 semaine
- Repos cognitif au maximum (PAS de TV, jeux vidéo, texto, lecture)
- Aucun symptômes ; passer au stade 2

Stade 2 – Préparer le retour

- Débuter activités légères guidées par symptômes (marche, débuter lecture, 15- 30 minutes de travail à l'ordinateur)
- Aucun symptômes ; passer au stade 3

Stade 3 - Retour à l'école/modifications

- Ce stade peut durer plusieurs jours ou mois selon la récupération du jeune
- Se coucher tôt et beaucoup de sommeil. Endroit tranquille de repos à l'école
- Modification des activités académiques
- Aucun symptômes ; passer au stade 3

Stade 4 – Retour école prêt de la normal

- Retour à des journées complètes d'école (peut être moins de 5 jours par semaine si nécessaire)
- Faire le maximum de devoirs et maximum 1 examen par semaine

Stade 5 – Retour à l'école complet

- Retour graduel à la routine normale

PROTOCOLE DE RETOUR AU JEU

Repos complet jusqu'à disparition des symptômes

Exercice léger 10-15 minutes (vélo)

Activité propre au sport (hockey = patiner 20-30 minutes sans contact)

Entraînement spécifique au sport sans contact (pratique sans contact)

Entraînement avec contact physique

- Aucun retour au jeu le jour même de la commotion
- 24 heures sans symptômes pour chaque étape.
- Symptômes plus de 10 jours : consultation médicale spécialisée en gestion de commotion cérébrale
- ***Important pour éviter le «second hit syndrome»***