

➔ Information initiale et consignes de surveillance des premières 48 heures suivant une commotion cérébrale

Vous avez subi une commotion cérébrale. Les symptômes que vous avez présentés ont été liés à un dysfonctionnement transitoire de votre cerveau à la suite d'un traumatisme crânien.

Un examen médical a été réalisé et aucun signe de gravité n'a été décelé **ce jour**.

Cependant une commotion cérébrale doit être prise au sérieux en raison des complications potentielles liées à une reprise du sport précoce, raison pour laquelle il vous est demandé un **repos strict** sans activité sportive ni intellectuelle pendant les prochaines **48 heures** :

- ▶ Durant cette période, vous devez être **accompagné (e)** par une personne de votre entourage qui sera alertée si besoin. En effet, une surveillance attentive par votre entourage est nécessaire pendant les 24 premières heures pour dépister toute anomalies ou changements de comportement, bien que leurs survenus reste exceptionnelles.
- ▶ Si vous **remarquez un changement de comportement**, des maux de tête violents, 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.
- ▶ La **conduite d'un véhicule** est strictement déconseillée du fait d'une altération du fonctionnement cérébral ce qui constitue un sur-risque d'accident de la voie publique.
- ▶ Toute **consommation d'alcool** est strictement déconseillée pendant ces 48 heures.
Ne prenez pas de somnifères, d'aspirine ou d'anti-inflammatoires, ni de dérivés morphiniques ou codéinés. Éviter toute automédication.



Reposez-vous et suspendez, d'une part toute activité physique, qu'elle soit ou non liée à votre sport, mais également cérébrale : forts stimuli visuels (ordinateur, téléphone portable, jeux vidéos...) ou effort de concentration intenses et prolongés pendant au moins 48 heures.

Les conditions de la reprise du sport, en entraînement ou en jeu, vous seront précisées par le Médecin spécialiste que vous devrez voir après un examen rigoureux à 48 heures du traumatisme.