



## Evolution et suivi

Dans la majorité des cas, les choses rentrent dans l'ordre dans un délai variable pouvant aller de **1 à 3 semaines**.

Cependant, un **suivi médical** est utile en cas de symptômes persistants :

- ⇒ Symptômes importants à **plus de 7 jours** : **consulter votre médecin traitant** ou pédiatre et rester **vigilant** quant à l'apparition de **troubles secondaires**.
- ⇒ Symptômes persistants à **plus de 3 semaines** : **l'avis d'un spécialiste est recommandé** tel qu'un **neuropédiatre** ou un **médecin de médecine physique et de réadaptation** (MPR).

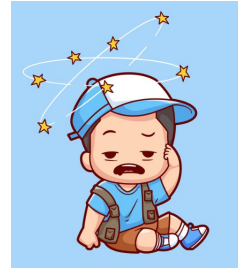
Si, **après 6 mois**, les symptômes perturbent la **scolarité** ou la **vie familiale**, vous pouvez en discuter avec les enseignants, le médecin traitant et le médecin scolaire afin d'envisager la mise en place d'adaptations.

Vous pouvez également solliciter directement l'aide de **l'EMER-veille: Equipe Mobile d'Expertise en Réadaptation** au 04 66 68 50 79 ou [emer30@chu-nimes.fr](mailto:emer30@chu-nimes.fr)

N'hésitez pas à fournir cette fiche lors de vos consultations

Informations complémentaires et adresses pour vous aider, disponibles sur le site [www.parcourscerebroleses.fr](http://www.parcourscerebroleses.fr)

## FICHE D'INFORMATION POST URGENCE POUR UNE COMMOTION CEREBRALE



Votre enfant a eu une **commotion cérébrale**. Son examen est rassurant, nous pensons que votre enfant peut regagner votre domicile.

Une **commotion cérébrale** est une **perturbation temporaire du fonctionnement du cerveau** provoquée par un **choc à la tête ou au corps** qui fait bouger le cerveau à l'intérieur du crâne.

La plupart des enfants récupèrent en **quelques jours à quelques semaines**.

Vous trouverez dans cette fiche, **des conseils** pour votre retour à domicile, ainsi qu'un lien ci-dessous vers un site d'information d'informations, d'adresses et de contacts associatifs.

Informations sur les lésions cérébrales et sur les professionnels adaptés proches de chez vous, sur la plateforme dédiée en région Occitanie :  
[www.parcourscerebroleses.fr](http://www.parcourscerebroleses.fr)






## Signes à surveiller et symptômes fréquents après une commotion cérébrale



Surveillance des 48 prochaines heures.

En cas d'apparition des signes suivants, contactez le 15:

	Chez le nourrisson	Chez l'enfant
<b>Signes spécifiques liés à l'âge</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Pleurs inhabituels ou inconsolables, nourrisson irritable</li> <li>&gt; Une difficulté à tenir sa tête ou une impression d'instabilité lorsque vous le portez dans les bras.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Maux de tête intense et prolongés</li> <li>&gt; Confusion, désorientation</li> <li>&gt; Troubles du comportement, de la vision ou de la parole</li> </ul>
<b>Signes communs</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Vomissements répétés</li> <li>&gt; Perte de connaissance ou somnolence inhabituels (difficultés pour le réveiller)</li> <li>&gt; Difficulté à bouger un membre</li> <li>&gt; Des mouvements anormaux, des secousses ou des convulsions.</li> <li>&gt; Ecoulement de sang ou de liquide clair par le nez ou les oreilles</li> </ul>	



## Symptômes fréquents après une commotion cérébrale

- ⇒ Maux de tête légers
- ⇒ Fatigue
- ⇒ Sensibilité au bruit ou à la lumière
- ⇒ Irritabilité, émotions à « fleur de peau »
- ⇒ Difficultés de concentration



## Conseils pour la récupération

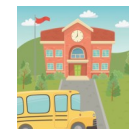


### Prenez soin de ses besoins élémentaires

- ⇒ Rythme régulier pour l'alimentation et le sommeil
- ⇒ Limitez les écrans et les stimulations visuelles/lumineuses/sonores intenses



### Reprise progressive des activités



- ⇒ Retour à l'école, en fonction de l'état de votre enfant et de l'avis du médecin. Il peut être progressif selon la fatigue et la concentration (journées raccourcies, devoirs allégés etc.). Il est important d'informer l'enseignant.



- ⇒ Reprise de l'activité physique progressive, en respectant sa fatigue. Aucun sport de contact (ex: football, rugby) avant 3 semaines et sans avis médical

**Le repos complet est déconseillé :**  
il faut en faire « ni trop, ni trop peu »



### Comment aider votre enfant

- ⇒ Evitez tout nouveau choc sur la tête
- ⇒ Encourager sans forcer et rassurer
- ⇒ Accepter la lenteur ou l'irritabilité
- ⇒ Privilégier des moments calmes réguliers
- ⇒ Surveiller sans surprotéger

