



Evolution et suivi

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

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

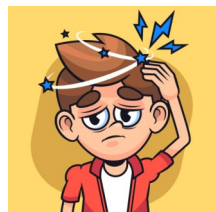
- ⇒ Symptômes importants **à plus de 7 jours** : **recontacter le service** où votre enfant a été hospitalisé et rester **vigilant** quant à l'apparition de **troubles secondaires**.
- ⇒ Symptômes persistants **à plus de 3 semaines** : consulter votre **médecin traitant** ou votre **pédiatre qui pourra solliciter une téléexpertise** pour obtenir l'avis d'un spécialiste.

Si, **après 6 mois**, les symptômes persistent et 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.

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

FICHE D'INFORMATION APRÈS UNE HOSPITALISATION POUR UN TRAUMATISME CRÂNIEN



Votre enfant a été hospitalisé suite à un **traumatisme crânien (TC)**. Les examens sont rassurants, nous pensons que votre enfant peut regagner votre domicile.

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, tel que France Cérébrolésion (<https://www.cerebrolesion.org/>).

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





Conseils pour la récupération



SIGNES A SURVEILLER ET SYMPTOMES FREQUENTS

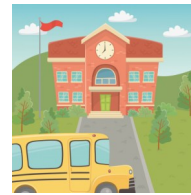
⇒ Symptômes fréquents après un TC:

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



REPRISE PROGRESSIVE DES ACTIVITES

⇒ Evitez les activités à risque d'accident et tout nouveau choc sur la tête



⇒ **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, par étapes, sous contrôle médical. Aucun sport de contact (football, rugby...) tant que les étapes de reprise ne sont pas validées. Le protocole de reprise du club ou de la fédération doit être **suivi** ; en cas de doute, l'avis du médecin référent est requis avant la reprise des contacts.

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



PRENEZ SOIN DES BESOINS ÉLÉMENTAIRES



⇒ **Rythme régulier** pour l'alimentation et le sommeil

⇒ Limitez les **écrans** et les stimulations visuelles/lumineuses/sonores intenses



COMMENT AIDER VOTRE ENFANT

- ⇒ **Encourager** sans forcer
- ⇒ Accepter la lenteur ou l'irritabilité
- ⇒ Moments calmes réguliers
- ⇒ **Rassurer**
- ⇒ **Surveiller** sans surprotéger

