

Symptômes post-commotionnels les plus courants :



Problèmes de concentration/mémoire
Ralentissement de la pensée
Difficulté à trouver ses mots



Vertiges, maux de tête
Troubles de vision,
d'audition
Fatigue



Difficultés d'endormissement
ou réveils nocturnes
Besoins accrus de sommeil



Nervosité et anxiété
Sentiment de tristesse

QUE FAIRE EN CAS DE SYMPTÔMES POST-COMMOTIONNELS TROP IMPORTANTS/PERSISTANTS ?

Vous avez suivi les conseils précédents et vous présentez toujours des symptômes ?

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** : consultez votre médecin traitant
- Symptômes invalidants à **plus de 4 à 6 semaines** : l'avis d'une équipe spécialisée est recommandé

“ Votre médecin traitant pourra vous orienter vers un médecin neurologue ou de médecine physique et de réadaptation (MPR). N'hésitez pas à lui fournir cette fiche lors de la consultation.



FICHE D'INFORMATION PATIENT TRAUMATISME CRÂNIEN LÉGER

Date :

Mme/M. :

Vous avez consulté pour un **traumatisme crânien léger** (ou **commotion cérébrale**).

Votre examen étant rassurant, nous pensons que vous pouvez maintenant regagner votre domicile.



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 ET SURVEILLANCE DES 48 PROCHAINES HEURES

Il est préférable qu'un proche soit présent.



EN CAS D'APPARITION OU D'INTENSIFICATION DES SIGNES SUIVANTS, APPELEZ LE 15 :

- Maux de tête d'intensité croissante, ne cédant pas malgré les antalgiques
- Vomissements répétés
- Somnolence majeure, difficulté à se réveiller
- Perte de conscience, propos incohérents, convulsions
- Troubles du comportement, de la vision, de la parole ou de la motricité
- Difficultés à bouger un membre
- Écoulement de sang ou de liquide par le nez ou les oreilles



DURANT CETTE PÉRIODE, REPOSEZ-VOUS EN PRENANT SOIN DE VOS BESOINS ÉLÉMENTAIRES :

- Rythme régulier pour l'alimentation et le sommeil (il est normal d'avoir besoin de beaucoup de repos)
- Activité physique légère (ex. marche) 20-30 minutes par jour
- Limitez les écrans et les stimulations visuelles/lumineuses/sonores intenses
- Différez les activités stressantes et les efforts physiques ou intellectuels importants
- Evitez les activités à risque et tout nouveau choc sur la tête
- Evitez de consommer de l'alcool ou des drogues

Pour ces premiers jours, votre médecin pourra vous prescrire un arrêt de travail ou une dispense d'études et de sport, si vos activités sont intenses, stressantes, ou à risque particulier.

CONSEILS POUR LES JOURS SUIVANTS



Après la phase initiale de repos, la reprise d'activité est fortement encouragée.

Mais la reprise est parfois difficile. En effet, d'emblée ou avec quelques jours de décalage, il est fréquent d'avoir des **symptômes post-commotionnels**.

Ces symptômes peuvent être variés, d'ordre physique, émotionnel, cognitif... Ils sont plus ou moins intenses, parfois impressionnantes.

Dans la grande majorité des cas, les symptômes vont progressivement s'atténuer et disparaître. Les scanners ou IRM cérébraux sont généralement normaux, ils ne sont pas utiles au diagnostic.



AIDER À LA RÉCUPÉRATION ET ALLÉGER LES SYMPTÔMES :

- Reprenez les activités physiques, le travail, les études ou les travaux domestiques de manière légère, puis modérée, puis comme avant.
- Dosez votre activité en fonction de vos symptômes. Tant que les symptômes sont modérés (ex. maux de tête d'intensité 2-3 sur 10), poursuivez vos activités. Si les symptômes sont intenses, ralentissez et reprenez à un rythme plus progressif.
- Gardez un rythme de vie régulier (alimentation, sommeil), évitez toujours les excès d'écrans ou de stimulations s'ils majorent les symptômes, limitez la consommation d'alcool.
- Évitez toute situation à risque de nouveau traumatisme crânien

Il est conseillé de reprendre progressivement ses activités, selon ses limites et son contexte personnel. Le repos complet est déconseillé : il faut en faire « ni trop, ni trop peu »