



## 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** : consultez votre **pédiatre** ou votre **médecin traitant**, et une vigilance quant à l'apparition de troubles secondaires.
- ⇒ Symptômes persistants **à plus de 4 à 6 semaines** : votre enfant pourra être orienté vers un spécialiste, tel qu'un **neuropédiatre** ou un **médecin de médecine physique et de réadaptation (MPR)**.

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.

Vous pouvez également solliciter directement l'aide de **l'Equipe Mobile de Réadaptation (EMR) Pédiatrique** au 07 88 75 08 49 ou contact.emrp@asei.asso.fr

N'hésitez pas à lui fournir cette fiche lors de la consultation.

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



## FICHE D'INFORMATION APRÈS UNE HOSPITALISATION POUR UN TRAUMATISME CRÂNIEN

Date: .....

Mme/M: .....



Votre enfant a eu un **coup à la tête**. 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.

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 A SURVEILLER ET SYMPTOMES FREQUENTS

### ⇒ Consulter immédiatement si :

- ⇒ Vomissements répétés
- ⇒ Somnolence importante
- ⇒ Maux de tête très intenses
- ⇒ Difficultés à marcher ou parler
- ⇒ Convulsions
- ⇒ Perte de connaissance ou aggravation du comportement
- ⇒ Problème de vision/oreille

### ⇒ Symptômes fréquents :

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



## Conseils pour la récupération



### PRENEZ SOIN DES BESOINS ÉLÉMENTAIRES



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

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



## 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**, en respectant sa fatigue. Aucun sport de contact (ex: football, rugby) avant 3 semaines et sans avis médical. Reprise en 4-5 étapes: marche— course légère— entraîne-

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



## COMMENT AIDER VOTRE ENFANT

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

