

# Return to Sports Following a Concussion

If you have sustained a concussion, the trauma specialists at the Montreal Children's Hospital recommend this action plan before you get back into the game.

You must complete your recommended period of rest and follow the activity restrictions. Remember you should only consider returning to activity when you have had no symptoms at rest for at least one week. Follow these gradual progressive steps of the training sequence when you are ready to return to play.

## STEP 1: Light general conditioning exercises:

- Begin with a sport specific warm up.
- Do a (15-20 minute) workout which can include: stationary bicycle, fast paced walking or light jog, rowing or freestyle swimming.

## STEP 2: General conditioning and sport specific skill work; individually:

- Continue with the sport specific warm-up.
- Slowly increase intensity and duration of workout (20-30 minutes).
- Begin sport specific skill work within the workout, but no spins, dives or jumps.

## STEP 3: General conditioning, skill work; individually and with a team-mate:

- NO CONTACT.
- Continue with general conditioning (up to 60 minutes). Increase intensity and duration. Begin interval training.
- Continue with individual skill work.
- May begin skill work with a partner.
- May start beginner level spins, dives and jumps.

## STEP 4: General conditioning, skill work and team drills:

- Do not play live scrimmages. NO CONTACT.
- Resume regular conditioning, duration of practice and team drills.
- Increase interval training and skill work as required.
- Gradually increase skill level of spins, dives and jumps.
- Review team plays with no contact.

## STEP 5: Full practice:

- Participate in a full practice. If it is completed with no symptoms, you are ready to return to competition. Discuss with the coach about getting back in the game.

There should be approximately 24 hours (or longer) in between each step. If some symptoms return at any time during this action plan, stop working out. Rest until you are symptom-free for 24 hours. Then return to step 1. If symptoms return or get worse, you are urged to seek medical attention.



L'Hôpital de Montréal pour enfants  
The Montreal Children's Hospital  
Centre universitaire de santé McGill  
McGill University Health Centre

## TRAUMA

The Montreal Children's Hospital  
2300 Tupper Avenue  
Montreal, Quebec H3H 1P3  
[www.thechildren.com](http://www.thechildren.com)  
(514) 412-4400 extension 23310



# Reprendre les activités sportives après une commotion cérébrale

Si vous avez subi une commotion cérébrale, les spécialistes en traumatologie de l'Hôpital de Montréal pour enfants recommandent cette stratégie de retour aux activités avant de retourner au jeu.

Vous devez compléter votre période de repos et de restrictions d'activités. Souvenez-vous que vous ne devriez songer à retourner aux activités que si vous n'avez pas de symptômes au repos depuis au moins une semaine. Suivez ces étapes une fois que vous serez prêts à entreprendre le retour au jeu.

## ÉTAPE 1: Exercices de conditionnement:

- Débuter avec des exercices d'échauffement spécifiques au sport;
- Faire une séance d'entraînement de 15 à 20 minutes qui peut comporter: bicyclette stationnaire, marche rapide ou course légère, aviron ou natation.

## ÉTAPE 2: Conditionnement et habiletés spécifiques au football; individuellement:

- Continuer les exercices d'échauffement spécifiques au sport;
- Augmenter légèrement l'intensité et la durée de l'entraînement (20-30 minutes);
- Commencer les exercices d'habiletés spécifiques au sport, mais sans pirouettes, plongeurs ou sauts.

## ÉTAPE 3: Conditionnement et habiletés spécifiques au sport; individuellement et avec un coéquipier:

- AUCUN CONTACT;
- Continuer l'entraînement (jusqu'à 60 minutes). Augmenter l'intensité et la durée. Commencer l'interval-training;
- Continuer les exercices d'habiletés individuels;
- Commencer les exercices d'habileté avec un partenaire, sans contact;
- Commencer les pirouettes, les plongeurs et les sauts au niveau débutant.

## ÉTAPE 4: Conditionnement et habiletés spécifiques au sport ; en équipe :

- Ne pas faire de mêlées en temps réel. AUCUN CONTACT;
- Reprendre les pratiques, les durées d'entraînement habituelles et les exercices en équipe;
- Augmenter l'intensité du conditionnement et des exercices d'habileté au besoin.
- Augmenter graduellement le niveau d'habiletés des pirouettes, plongeurs et sauts;
- Réviser les jeux d'équipe sans contact.

## ÉTAPE 5: Pratique complète avec contact corps à corps:

- Reprendre une pratique complète. Si complétée sans symptômes, vous êtes prêts pour le retour à la compétition. Discuter avec l'entraîneur de votre retour au jeu.

Il devrait y avoir au moins 24 heures (ou plus) entre chaque étape. Le retour des symptômes à n'importe quel moment de cette progression signifie l'arrêt de l'entraînement. Reposez vous jusqu'à la disparition des symptômes pendant 24 heures et recommencez à l'étape 1. Si les symptômes reviennent ou s'aggravent vous devez consulter votre médecin.



L'Hôpital de Montréal pour enfants  
The Montreal Children's Hospital  
Centre universitaire de santé McGill  
McGill University Health Centre

TRAUMATOLOGIE  
L'Hôpital de Montréal pour enfants  
2300, rue Tupper  
Montréal, Québec H3H 1P3  
[www.thechildren.com/fr](http://www.thechildren.com/fr)  
(514) 412-4400 poste 23310

