

Return to Football Guidelines Following a Concussion

If you have sustained a concussion, the trauma specialists at the Montreal Children's Hospital recommend this action plan before you put your team jersey back on for 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 skill work within the workout.
- Begin footwork drills, running drills, running patterns with cones and dummies.
- Stationary throwing and catching a football.

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.
- Begin drills with a partner but with no contact. Continue individual skill work as per step 2.
- Begin dynamic throwing and catching, taking handoffs, one on one (receiver vs. defensive backs) with no contact.
- Begin walk-throughs on offense and defense.

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

- Do not play live scrimmages. NO CONTACT.
- Resume regular conditioning and duration of practice.
- Practice passing shell drills (8 or 6) with no contact.
- Continue with walk-throughs, skill work (patterns, dynamic catching and throwing, handoffs). Review blocking and tackling techniques, focus on skill, very light contact and low intensity on dummies.

STEP 5: Full team practice with body contact:

- Join team in a full practice to get yourself back in the lineup. If a full practice 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
(514) 412-4400 extension 23310



Reprendre le Football 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 remettre votre chandail d'équipe.

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 football;
- 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 football;
- Augmenter légèrement l'intensité et la durée de l'entraînement (20-30 minutes);
- Commencer les exercices d'habiletés spécifiques au football;
- Débuter les exercices de jeux de pied, de course, de déplacements avec cônes et mannequins;
- Passes et réceptions sur place.

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;
- Débuter les exercices avec un coéquipier, mais sans contact. Continuer les exercices de l'étape 2;
- Commencer les lancers et les réceptions dynamiques, et les remises de ballon, un contre un (receveur vs défensif) mais sans contact;
- Commencer à revoir les jeux en attaque et en défense, au ralenti.

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

- Ne pas faire de mêlées en temps réel. AUCUN CONTACT;
- Reprendre les pratiques et les durées d'entraînement habituelles;
- Pratiquer les « passing shell drills » (8 ou 6) sans contact;
- Continuer à revoir les jeux, les exercices d'habiletés (tracés, lancers et réceptions dynamiques, remises de ballon). Revoir les techniques de blocs et de tacles, se concentrer sur les habiletés, contact de très faible intensité avec mannequin.

ÉTAPE 5: Pratique complète avec contact corps à corps:

- Reprendre une pratique complète pour prendre votre place dans l'alignement. Si une pratique peut être 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
(514) 412-4400 poste 23310

