



## Instructions suite à un traumatisme crânio-cérébral

Date du traumatisme:     /     /     Date de consultation à la salle d'urgence:     /     /

\_\_\_\_\_ a été examiné et peut maintenant retourner à la maison. Toutefois, certains symptômes peuvent apparaître en dedans de 72 heures après le traumatisme. Si l'enfant présente l'un des symptômes suivants, veuillez retourner à l'urgence:

- Somnolence excessive; si vous trouvez votre enfant très endormi ou difficile à réveiller
- Vomissements persistants après votre départ de l'urgence
- Dilatation important d'une pupille
- Maux de têtes croissants
- Difficulté à voir, à entendre, à parler ou à marcher
- Irritabilité persistante (particulièrement chez les jeunes enfants)
- Convulsion

**Si vous avez des inquiétudes après avoir quitté l'urgence, n'hésitez pas à revenir.**

Les signes et symptômes suite à un TCCL durent généralement de 1 à 2 semaines mais peuvent persister plus longtemps.

**Les symptômes communs sont:** maux de tête, étourdissements, nausées, troubles du sommeil, fatigue

**D'autres symptômes sont:** changements du comportement (irritabilité et agitation); problèmes de mémoire, de concentration, d'attention et de jugement

Il est très important de prévoir une période de repos tant au niveau physique que cognitif tant qu'ils sont résolus. Ceci réduit le risque d'avoir des symptômes persistants.

Les restrictions et recommandations prescrites lors de la période de récupération :

### **Recommandations spécifiques pour les enfants de tout âge:**

- Informer les enseignants et les entraîneurs sportifs du TCCL survenu et des restrictions qui s'y rattachent;
- Effectuer un retour en classe graduel (par demi-journée au cours de la première semaine) ou diminuer le volume de travail à court terme si les symptômes persistent;
- Pas d'examens scolaires pendant au moins une semaine;
- Éviter l'éducation physique, les sports et les activités épuisantes;
- La baignade légère sous surveillance est permise, mais les plongeurs et les sauts dans l'eau ne le sont pas;
- Des périodes de repos et des pauses suffisantes sont conseillées;
- S'assurer qu'il y ait surveillance sur le terrain de jeux et la cour d'école;
- Limiter le temps consacré aux jeux vidéo, à l'ordinateur, à la télévision, et aux instruments de musique, ces activités pouvant provoquer des maux de tête;

### **Recommandations supplémentaires pour les adolescents:**

- Éviter les films dans les cinémas et les parties car les lumières et les sons peuvent provoquer des maux de tête;
- Ne pas consommer de drogues ou d'alcool;
- Les adolescents ne doivent pas conduire tant que les symptômes ne sont pas résolus.

Autres restrictions spécifiques : \_\_\_\_\_

**L'enfant ou l'adolescent ne devrait présenter aucun symptôme au repos pour au moins une semaine, après laquelle un retour graduel à l'éducation physique pendant quelques jours sera permis.**

MD Département d'urgence : \_\_\_\_\_