

FACT SHEET: La commotion cérébrale

Auteurs : Laura O. Morris, PT, NCS; Allison Nogi, PT, DPT, NCS
Traduction: Florian Courcoux, PT

Developed by the



Translated by the
vestibular special
interest group of INPA



Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale ?

Une commotion cérébrale ou traumatisme crânien léger, se produit après un traumatisme à la tête. Elle peut avoir lieu avec ou sans perte de connaissance. Une commotion peut affecter le bien-être physique, émotionnel et mental. L'imagerie par IRM ou scanner ne montre pas de signes de lésions. Les symptômes apparaissent à cause de changements chimiques et de besoins énergétiques au niveau cérébral. Il est important que les recommandations de professionnels de santé soient suivies afin de maximiser le potentiel de récupération. Les symptômes de la commotion sont variables et ils ont un impact négatif sur les activités quotidiennes. La plupart de personnes ayant subi une commotion auront un rétablissement complet en quelques jours ou semaines. D'autres personnes peuvent avoir des symptômes sur une période plus longue. Les différents professionnels de santé tels que médecins, neuropsychologues et physiothérapeutes peuvent aider à gérer la prise en charge et le traitement de symptômes.

Les symptômes physiques peuvent inclure :

- Céphalée
- Déséquilibre/ instabilité à la marche
- Nausée/vomissement
- Fatigue
- Troubles de sommeil
- vision double et/ou floue
- Sensibilité à la lumière et au bruit.

Les symptômes émotionnels peuvent inclure :

- Irritabilité
- Nervosité
- Anxiété
- Dépression
- Changements d'humeur
- Agressivité ou diminution de la tolérance au stress

Les symptômes cognitifs peuvent inclure :

- Perte de mémoire à court et à long terme
- Confusion
- Ralentissement dans le traitement de l'information
- Sensation d'être « dans le brouillard »
- Difficultés de concentration

Developed by the



Translated by the
vestibular special
interest group of INPA



Que dois-je faire si j'ai une commotion cérébrale ?

- Laisser au cerveau le temps de se guérir
- Limiter les activités physiques dont le sport et les activités en lien avec la vie sociale.
- Limiter les sollicitations cognitives, dont les activités scolaires et professionnelles
- Faire trop d'activité trop tôt peut provoquer une augmentation de symptômes.
- À mesure que les symptômes s'atténuent augmenter la participation aux activités
- Progressivement reprise d'activités normales tant qu'il n'y a pas d'augmentation significative des symptômes

Si j'ai une commotion cérébrale, comment un physiothérapeute peut m'aider ?

- Le programme de soins en physiothérapie est différent pour chaque personne et dépend de vos symptômes et objectifs.
- Votre physiothérapeute procédera à un bilan pour évaluer les symptômes et déséquilibres et la gêne provoquée par vos problèmes dans la vie quotidienne.
- Le thérapeute va vous guider afin que la reprise d'activité et le retour à la vie normale se fasse en toute sécurité, sans aller jusqu'à une sursollicitation cérébrale

Quel est le lien entre la rééducation vestibulaire et la commotion cérébrale ?

Dans le système vestibulaire il y a l'oreille interne, qui est relativement petite et fragile. Elle se situe dans le crâne juste derrière l'oreille. Ce système participe au maintien de l'équilibre et perçoit les mouvements de la tête. L'oreille interne permet aussi l'orientation adéquate de vos yeux lors des mouvements de la tête. Un traumatisme, tel qu'une commotion, peut causer une lésion de ce système ou de ses connexions avec le cerveau.

Les symptômes d'atteinte vestibulaire incluent des étourdissements et de sensations d'instabilité. Vous pourrez reprendre vos activités quotidiennes plus rapidement si vous faites les exercices que vous a prescrit votre physiothérapeute.