

5

Recommandations générales concernant la gestion des symptômes prolongés

Que puis-je faire pour gérer les symptômes prolongés?

Si vous présentez des symptômes prolongés après une commotion cérébrale / un TCCL, parlez-en à votre fournisseur de soins primaires. Il procédera à un examen clinique et vous fera subir un test d'effort physique afin de déterminer la façon dont les différentes intensités d'activité physique influent sur vos symptômes. Les symptômes de la commotion cérébrale / du TCCL sont parfois liés à d'autres problèmes, comme la dépression, l'anxiété, l'irritabilité, les maux de tête, les difficultés de concentration, les troubles du sommeil, les étourdissements et la fatigue.

C'est pourquoi votre fournisseur de soins primaires devrait tenir compte de nombreux facteurs, entre autres la détresse émotionnelle, la fatigue ou la douleur que vous pouvez ressentir, au moment de déterminer la meilleure façon de gérer vos symptômes prolongés. Le but du traitement est d'améliorer votre capacité de fonctionner au quotidien. Selon vos symptômes, vous devrez peut-être consulter votre fournisseur de soins primaires à quelques semaines d'intervalle afin de faire un suivi à savoir si vos symptômes s'améliorent, perdurent ou s'aggravent.

Il est important de pouvoir compter sur le soutien de votre famille et de vos amis pendant que vous vous adaptez à la vie après l'incident. Vous pourriez envisager de vous faire accompagner à vos rendez-vous médicaux par un membre de votre famille ou un proche afin qu'il vous aide à communiquer avec votre professionnel de la santé et vous rappelle ses instructions.

Est-il nécessaire que je consulte un spécialiste des commotions cérébrales / TCCL?

De nombreux professionnels de la santé peuvent jouer un rôle important dans la prise en charge des symptômes prolongés. Après quelques semaines, votre fournisseur de soins primaires vous aiguillera au besoin vers d'autres professionnels de la santé si jamais vos symptômes ne s'améliorent pas. Ces derniers traiteront vos symptômes de manière concertée, en collaborant pour vous aider à gérer vos symptômes.

L'aiguillage vers d'autres professionnels de la santé dépendra de la lésion, des symptômes ressentis, de votre état de santé antérieur et des résultats de votre examen médical et des tests. Votre médecin pourrait vous aiguiller vers :



- un spécialiste de la santé mentale pour des symptômes comme la dépression ou l'anxiété;
- des fournisseurs de services de réadaptation (p. ex. un ergothérapeute, un physiothérapeute, un orthophoniste, un chiropraticien ou un psychologue) pour des symptômes ayant trait à des difficultés physiques ou cognitives;
- dans certains cas, vers une clinique de traitement spécialisée dans le traitement des commotions cérébrales / TCCL;

Le médecin pourrait vous évaluer pour déterminer si vous avez besoin de mesures d'adaptation quand vous reprendrez le travail, les études et vos activités familiales et quotidiennes.

Quand puis-je reprendre mes activités quotidiennes?

Il est recommandé d'ajouter une activité physique modérée et régulière à mesure que vous reprenez vos activités courantes et vos responsabilités dans la vie. Il est important d'intensifier ces activités graduellement au fil du temps de façon à ne pas exacerber vos symptômes ni en faire apparaître de nouveaux. Le seuil au-delà duquel les symptômes peuvent apparaître diffère pour chaque personne. Le but est d'augmenter graduellement votre tolérance à l'activité sans accroître vos symptômes ou dépasser le seuil d'apparition de nouveaux symptômes.

Vous devrez déterminer la bonne intensité d'activité où vos symptômes pourront disparaître ou être gérables. À mesure que vos symptômes seront mieux contrôlés, vous pourrez graduellement accroître votre niveau d'activité. Pour un rétablissement optimal, vous devriez veiller à rester en deçà du seuil d'apparition de symptômes importants. En ne faisant rien, vous ne favoriserez pas votre rétablissement, mais en en faisant beaucoup trop chaque jour, vos symptômes pourraient se prolonger. Reportez-vous au graphe de dosage des activités de Parkwood (page 3) du présent document pour en savoir plus sur le seuil d'apparition des symptômes et le dosage des activités.

Quelles stratégies puis-je employer pour surveiller mes symptômes et mes progrès?

Il est important de planifier et de doser vos activités. De nombreuses stratégies peuvent vous aider à surveiller, à gérer et à suivre vos symptômes et leur évolution :

- commencez par de courtes séances d'exercices ou d'activités structurés, avec des périodes de repos entre les séances;
- alternez entre différents types d'activité. Par exemple, passez de la lecture à la marche;



- planifiez et organisez vos journées à l'avance, en prévoyant des activités et des pauses pendant plusieurs jours au lieu d'essayer de « forcer les choses »;
- un programme vous aidera à vous rappeler vos rendez-vous, des tâches et des engagements;
- le suivi de vos activités vous aidera à déterminer le lien entre les activités et l'apparition des symptômes ou les formes de recul;
- l'utilisation d'un chronomètre vous aidera à limiter la durée de vos activités en vous permettant d'arrêter une tâche peu après l'apparition des symptômes; un tel suivi vous permettra de surveiller votre réaction à l'activité et vous apprendra à mieux doser.

Principales recommandations des lignes directrices à l'intention des professionnels de la santé

Vous trouverez ci-dessous les recommandations clés des lignes directrices à l'intention des professionnels de la santé de sorte que vous puissiez voir les mesures préconisées pour évaluer et traiter les patients après une commotion cérébrale / un TCCL.

5.2	Si les symptômes persistent après une commotion cérébrale / un TCCL, les fournisseurs de soins primaires devraient tenir compte du fait que de nombreux facteurs peuvent être en cause. Tous les facteurs pertinents (médicaux, cognitifs, psychologiques et psychosociaux) doivent être examinés afin de déterminer comment ils contribuent à la manifestation des symptômes du patient et pris en compte dans les stratégies de gestion.
5.3	Il faut envisager d'aiguiller rapidement les personnes ayant subi une commotion cérébrale / un TCCL et présentant les caractéristiques généralement associés aux symptômes prolongés vers une clinique de traitement interdisciplinaire comptant un médecin spécialiste des commotions cérébrales / TCCL, si possible, ou un réseau interdisciplinaire officiel de fournisseurs de soins capables de gérer les symptômes postcommotionnels, car on sait pertinemment que ces caractéristiques se traduisent par un rétablissement médiocre.

Ressources supplémentaires

Parcours des soins et du rétablissement de la commotion cérébrale

<http://concussionsontario.org/wp-content/uploads/2018/08/ONF-PatientPathway-Tearaway-WEB-FRENCH.pdf>

Parkwood Pacing Graphs (en anglais seulement)

<https://braininjuryguidelines.org/concussion/fileadmin/media/appendices/appendix-2-2.pdf>



Appointment tracker (en anglais seulement)

<https://braininjuryguidelines.org/concussion/fileadmin/media/appointment-tracker.pdf>

Avertissement à l'intention des utilisateurs

Le contenu des *Lignes directrices sur les commotions cérébrales / traumatismes craniocérébraux légers et les symptômes prolongés, 3^e édition* — concernant les adultes de 18 ans et plus s'appuie sur les connaissances scientifiques accessibles au moment de la production (2017) des textes, de même que sur le consensus des experts ayant participé à l'élaboration des lignes directrices.

Les présentes lignes directrices visent à formuler des recommandations et à faciliter la prise en charge des commotions cérébrales / des traumatismes craniocérébraux légers (TCCL). Elles s'appliquent uniquement à la prise en charge des adultes de plus de 18 ans. Elles ne sont pas destinées aux personnes ayant subi ou susceptibles d'avoir subi une commotion cérébrale / un traumatisme craniocérébral léger à des fins de diagnostic personnel ou de traitement personnel.

Les patients peuvent utiliser ces lignes directrices quand ils parlent des soins qu'ils reçoivent avec leurs professionnels de la santé. On y traite de l'obtention d'un diagnostic, de la prise en charge des symptômes au début (en phase aiguë) et de la prise en charge du patient lorsque le rétablissement prend du temps (symptômes prolongés). Les patients peuvent porter ces lignes directrices à l'attention de leur professionnel de la santé ou d'autres fournisseurs de soins de santé. Les lignes directrices reposent sur des données scientifiques de qualité à jour, l'expertise des professionnels de la santé et les commentaires des patients.

