Traumatisme Cranio-Cérébral Léger

Retour au jeu

NE JAMAIS RETOURNER AU JEU UN ATHLÈTE AVEC DES SYMPTÔMES, TOUJOURS FAIRE UN TEST À L'EFFORT AVANT LE RETOUR AU JEU

☐ Étape 1 : Aucune activité physique, repos complet; aucun symptôme pour 24 h.

_____

_____

☐ Étape 2 : Activités physiques légères comme la marche, vélo stationnaire, aucun symptôme

_____

_____

☐ Étape 3 : Activités physiques spécifiques au sport, sans contact; aucun symptôme

_____

_____

☐ Étape 4 : Entraînement sur le terrain sans contact; aucun symptôme

_____

_____

☐ Étape 5 : Entraînement sur le terrain avec contact; aucun symptôme

_____

_____

☐ Étape 6 : Retour au jeu; aucun symptôme

_____

_____

Si des symptômes réapparaissent à l'une des étapes de réhabilitation, aucune activité jusqu'à une disparition complète des symptômes pour une période de 24 h. Par la suite, recommencer le processus de réhabilitation à l'étape précédant l'apparition des symptômes.