|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Macintosh HD:Users:xavier:Desktop:FFR13:FFR XIII.jpg | COMMISSION STRUCTURATION | DÉPARTEMENT MÉDICAL |
| **CONSIGNES AU JOUEUR**  **APRÈS**  **COMMOTION CÉRÉBRALE** | Rédigé par :  Dr FABRE – Dr WOELFING |
| Mis à jour le : |

Vous avez présenté une commotion cérébrale sans signe de gravité.

Des problèmes peuvent survenir au cours des 24 à 48 premières heures.

Vous ne devez pas rester seul et alerter vos proches.

Vous devez vous rendre à l’hôpital ou appeler le 15, Si l’un d’eux constate :

- Mal de tête qui s'aggrave

- Forte somnolence ou impossibilité d'être réveillé (par quelqu'un)

- Incapacité de reconnaître des personnes ou des lieux

- Vomissements répétés

- Comportement inhabituel,

- Confusion manifeste et grande irritabilité, élocution pâteuse

- Convulsions (bras et jambes s'agitant de façon incontrôlée)

- Faiblesse ou engourdissement des bras ou des jambes

- Instabilité en position debout,

Vous devez respecter ces consignes :

* -  Le repos est impératif (repos physique et mental) ; éviter tout entraînement ou toute activité sportive jusqu’à ce que les symptômes se dissipent et que le médecin donne son feu vert
* -  Ne pas boire d'alcool
* -  Ne pas prendre de médicaments sans  surveillance médicale, et notamment: somnifères, aspirine, anti-inflammatoires ou antidouleurs sédatifs
* -  Ne pas conduire sans autorisation du médecin
* -  Ne pratiquer aucune activité sportive et ne pas reprendre l'entraînement sans  autorisation du médecin.
* **Vous devez consulter un médecin dans 48 h et dans 8 jours.**