



WE ARE HEADSTRONG

Concussions: know what to do

A concussion is a brain injury caused by any impact resulting in sudden head movement. They are a serious risk for athletes in any sport and can cause permanent brain damage if not handled correctly. But with proper identification and management, concussion is treatable.

The return to play strategy is gradual and begins after a physician has given the athlete clearance to return to activity. If any symptoms/signs return during this process, the athlete must be re-evaluated by a physician. No return to play if any symptoms or signs persist.

With the right treatment, most athletes who sustain a concussion will recover within 1-4 weeks.

Visit us online for more information on managing a concussion safely, sport-specific concussion protocols, coaching resources and more.

When managing a concussed athlete, remember the 4 R's:

RECOGNIZE REMOVE REFER RETURN

When managing a concussed athlete, remember the 4 R's:

RECOGNIZE REMOVE REFER RETURN

RECOGNIZE

Concussion signs and symptoms can appear up to 48 hours after the injury.

An athlete does not have to lose consciousness to have had a concussion.

SYMPTOMS

Headache
Dizziness
Light sensitivity
Fatigue
Confusion
Nausea

SIGNS

Poor coordination
Slurred speech
Delayed responses
Vacant stare
Personality change
Sleep disturbance

For a complete list of signs and symptoms and more information, visit sirc.ca/concussion

REMOVE

If an athlete shows signs of concussion, remove them from the current game or practice.

REFER

An athlete with a suspected concussion should be referred to and evaluated by a physician as soon as possible.

If an athlete experiences more serious symptoms, including neck pain, severe headache or vomiting, they should seek immediate medical attention.

RETURN

Return to school and then to sport based on the recommendations of a physician.



Join us at
sirc.ca/concussion

#HeadstrongCanada
sirc.ca/concussion

Let's play safe sport.



Pour gérer un athlète avec une commotion cérébrale, souvenez-vous des 4R.

RECONNAÎTRE RETIRER RÉFÉRER RETOURNER



NOUS SOMMES ENTÊTÉS

Nous savons quoi faire en cas de commotion cérébrale

Une commotion cérébrale est une blessure au cerveau à la suite d'un coup qui cause une soudaine secousse de la tête. Elles posent un risque sérieux aux athlètes de tous les sports et peuvent causer des lésions permanentes au cerveau si elles ne sont pas traitées adéquatement. Si elles sont correctement identifiées et gérées, les commotions cérébrales sont traitables.

La stratégie visant le retour au jeu est graduelle et s'amorce après qu'un médecin a autorisé l'athlète à reprendre ses activités. Si des signes ou des symptômes réapparaissent pendant ce processus, le joueur doit être réévalué par un médecin. L'athlète ne peut revenir au jeu si des symptômes ou des signes persistent.

Avec un traitement adéquat, la plupart des athlètes se remettent d'une commotion cérébrale en 1-4 semaines.

Consultez notre site web pour plus d'information concernant comment gérer des commotions cérébrales en tout sécurité, pour les protocoles dans le domaine du sport, pour des ressources pour les entraîneurs, et plus encore.

Pour gérer un athlète avec une commotion cérébrale, souvenez-vous des 4R.

RECONNAÎTRE RETIRER RÉFÉRER RETOURNER

RECONNAÎTRE Les signes et symptômes d'une commotion cérébrale peuvent apparaître jusqu'à 48 heures après une blessure.

Vous pouvez souffrir d'une commotion même si vous n'avez pas perdu connaissance.

SYMPTÔMES	SIGNES
Maux de tête	Manque de coordination
Étourdissements	Troubles d'élocution
Sensibilité à la lumière	Réponse lente
Somnolence	Regard vitreux
Confusion	Comportements inhabituels
Nausée	Problèmes de sommeil

Pour la liste complète des signes et symptômes et pour plus d'information, consultez sirc.ca/commotions

RETIRER Si un athlète démontre des signes d'une commotion cérébrale, il doit être retiré du jeu.

RÉFÉRER Si une commotion cérébrale est suspectée, l'athlète doit être référé à un expert médical et évalué dès que possible.

Si un athlète démontre des symptômes plus graves, tels qu'une douleur au cou, un mal de tête grave ou des vomissements, il faut consulter immédiatement un médecin.

RETOURNER Retourner l'athlète aux études puis au jeu selon les recommandations des experts.

Visiter
sirc.ca/commotions
pour en apprendre davantage



#TenonstêteCanada
sirc.ca/commotions

Faisons du sport avec prudence.