

Votre VIE



santé famille saveurs tendances > mieux

CHIROPRATIQUE

RICHARD GIGUÈRE DOCTEUR EN CHIROPRATIQUE | Collaboration spéciale | rgiguere@journalmtl.com

La commotion cérébrale et les sports de contact



Les cas de commotion cérébrale font de plus en plus la manchette. L'exemple du hockeyeur Sydney Crosby compte parmi les plus célèbres. Toutefois, il ne faudrait pas oublier que les experts estiment à 20 000 le nombre de joueurs de hockey canadiens de rang junior qui subiront eux aussi une commotion cérébrale.

D'autres statistiques éloquentes nous indiquent que 5 % à 10 % des joueurs de soccer et 15 % à 20 % des joueurs de football en seront victimes. Ces sports sont très populaires et la prudence est donc de mise.

Les commotions cérébrales, tant au hockey que dans tout autre sport de contact, ne sont pas un fait nouveau. Ce sont l'accroissement de nos connaissances sur les causes et les risques de ce phénomène qui se sont grandement améliorés.

Auparavant, un joueur qui subissait une commotion gardait l'information pour lui ou était encouragé à retourner au jeu sans aucune forme de soin particulier. Autrement dit, une commotion cérébrale est la conséquence d'un choc à la tête qui entraîne un mouvement du cerveau dans le crâne. Le cerveau vient alors percuter les os du crâne et peut subir des dommages proportionnels à la gravité du choc. Les cellules cérébrales demeurent vulnérables dans les minutes, voire les semaines suivant l'impact. Les symptômes fréquents d'une commotion incluent :

- Nausée, vomissements
- Vertiges
- Confusion
- Fatigue
- Faiblesse
- Maux de tête
- Irritabilité
- Scintillements lumineux au niveau de la vision
- Difficultés de concentration
- Baisse des résultats scolaires
- Dépression, etc.

UN VRAI CASSE-TÊTE

Malgré tous les symptômes énumérés,

il se peut qu'ils soient subtils ou tout simplement qu'ils passent inaperçus. Il faut être vigilant. Le cerveau ne détecte pas la douleur. Il reçoit l'information douloureuse de l'ensemble du corps, mais ne possède pas de récepteurs de douleur pour lui-même. C'est ce qui explique pourquoi ce fléau, qui a toujours existé, a aussi longtemps été négligé. Les manifestations peuvent être présentes sans réelle douleur au crâne ou à la tête.

D'ailleurs, afin de ne manquer aucun cas, la majorité des grandes universités américaines font maintenant subir des tests psychométriques à chaque joueur de sport de contact en début de saison pour avoir une référence en cas de commotion. Les experts avaient observé plusieurs cas d'étudiants, auparavant très performants académiquement, qui se retrouvaient en situation d'échec de façon inexplicable, et ce, jusqu'à ce qu'on découvre qu'ils avaient été victimes de commotion. En ayant un test de contrôle, nous sommes plus aptes à mesurer l'évolution des symptômes.

LES TRAITEMENTS POSSIBLES

Dès la suspicion d'un incident, la personne atteinte devrait être examinée par un professionnel de la santé qualifié dans l'évaluation de la sévérité de la commotion. Des imageries ou examens spécialisés peuvent alors être nécessaires afin d'éliminer les conséquences les plus graves pouvant nécessiter une hospitalisation. Une fois les complications majeures écartées, un protocole de retour progressif au jeu doit être élaboré impliquant les joueurs, entraîneurs et le personnel traitant.

Lorsqu'ils ne sont pas soignés adéquatement,

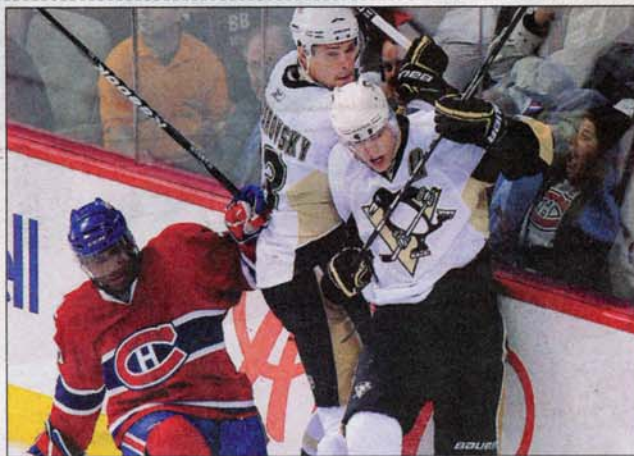


PHOTO D'ARCHIVES, LE JOURNAL

■ Les commotions cérébrales, tant au hockey que dans tout autre sport de contact, ne sont pas un phénomène nouveau.

Les impacts à la tête peuvent avoir des effets multiplicateurs, ce qui veut dire qu'une commotion suivant un incident précédent s'avère beaucoup plus sévère et peu provoquer des séquelles permanentes. La vigilance est de mise pour les jeunes athlètes, car s'ils sont retournés au jeu hâtivement, cela pourrait avoir des effets dévastateurs sur toutes les facettes de leur vie.

LA CHIROPRATIQUE COMME RECOURS

Les chiropraticiens, en raison de leur formation, peuvent s'avérer un atout important dans le suivi et la récupération d'une commotion. D'ailleurs, dans le célèbre cas de « Sid the kid », le chiropraticien américain spécialisé en neurologie, le Dr Carrick, s'est joint à l'équipe traitante et les résultats sont très encourageants depuis son intervention. L'évaluation complète du système neuro-musculo-squelettique et les traitements appropriés, effectués par un chiropraticien, peuvent s'avérer très utiles pour permettre à l'athlète de retourner au jeu sans compromettre sa santé.

Restez vigilant !