



Guide à l'intention des
patients et des familles

2021

Rétablissement après une commotion cérébrale



Table des matières

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?	1
Combien de temps dureront mes symptômes?	1
Quels sont les symptômes à surveiller (« signaux d'alarme »)?.....	2
Les premières semaines du rétablissement	3
Quels sont les symptômes possibles d'une commotion cérébrale?	3
Symptômes physiques.....	4
Symptômes cognitifs (penser).....	8
Symptômes émotionnels.....	11
Symptômes liés au sommeil.....	13
Questions fréquentes.....	14
Ce qu'il faut retenir.....	16
Séances d'information sur les commotions cérébrales de Santé Nouvelle-Écosse (offertes en ligne)	16

Rétablissement après une commotion cérébrale

Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?

Une commotion cérébrale est une lésion cérébrale traumatique (LCT). Elle est causée par un impact ou un mouvement violent de la tête ou du corps qui provoque un déplacement du cerveau à l'intérieur du crâne. Ce mouvement peut endommager le cerveau.

Si le mouvement est assez fort, les fibres nerveuses du cerveau peuvent se tordre et s'étirer. Cela peut modifier le fonctionnement des substances chimiques dans le cerveau pendant une courte période. **Il n'est pas nécessaire de se cogner directement la tête ou de perdre conscience pour avoir une commotion cérébrale.**

Vous présenterez probablement des symptômes après une commotion cérébrale. Certains de ces symptômes peuvent apparaître immédiatement, d'autres quelques jours après la blessure.

Il n'existe pas de test ou de symptôme unique permettant de diagnostiquer une commotion cérébrale. **Si vous pensez avoir subi une commotion cérébrale, il est important que vous vous rendiez immédiatement au service des urgences pour qu'on vous évalue et qu'on pose le diagnostic.**

Combien de temps dureront mes symptômes?

Le rétablissement après une commotion cérébrale est différent d'une personne à l'autre. Certaines personnes se rétablissent rapidement, d'autres mettent plus de temps à récupérer.

Les symptômes peuvent durer plusieurs jours, semaines ou mois. La rapidité et la portée du rétablissement dépendent des symptômes, de la ou des parties du cerveau touchées et de l'étendue des dommages. Il est difficile de prévoir la durée d'une commotion cérébrale.

Avec le temps, les symptômes disparaissent d'eux-mêmes ou sont suffisamment bien gérés pour que la personne puisse reprendre ses activités habituelles.

Quels sont les symptômes à surveiller (« signaux d'alarme »)?

Bien qu'il soit normal et prévisible d'avoir des symptômes après une commotion cérébrale, certains d'entre eux sont considérés comme des « signaux d'alarme ».

Si vous présentez l'un de ces symptômes (« signaux d'alarme »), rendez-vous immédiatement au service des urgences le plus proche :

- › Faiblesse, picotements ou sensation de brûlure dans un ou les deux bras ou dans une ou les deux jambes
- › Maux de tête sévères (très violents) ou qui s'aggravent
- › Mouvements ressemblant à des convulsions
- › Confusion qui s'aggrave (par exemple, incapacité à se souvenir de nouveaux événements ou à reconnaître des personnes ou des lieux)
- › Fluide ou saignement dans le nez ou dans une ou les deux oreilles qui ne s'arrête pas
- › Vomissements soudains ou intenses
- › Agitation ou comportement agressif qui s'aggrave
- › Troubles de l'élocution ou difficultés à parler
- › Vision double
- › Changement de comportement (par exemple, agir de manière étrange, dire des choses illogiques)

Les premières semaines du rétablissement

- Il faut généralement plusieurs semaines pour que les symptômes disparaissent. Cela peut prendre jusqu'à 3 mois.
- Vous devez vous reposer pendant les 24 à 48 premières heures (1 à 2 jours) suivant votre blessure. Après 48 heures, reprenez lentement vos activités, selon vos capacités.
- Allez-y doucement lorsque vous augmentez vos activités habituelles. L'objectif est d'augmenter lentement votre tolérance aux activités au fil du temps, sans trop augmenter vos symptômes.
- Ne faites pas d'activités qui vous exposent à un risque de nouvelle commotion cérébrale, en particulier pendant la période de rétablissement.
- Il est fréquent que les symptômes s'aggravent à certains moments de la convalescence. Si vos symptômes s'aggravent, prenez votre temps pour augmenter vos activités. Des symptômes qui s'aggravent peuvent être le signe que vous en faites trop, trop vite.
- Notez vos activités et vos symptômes dans un journal. Cela vous permettra de savoir si certaines activités aggravent vos symptômes.
- La plupart des gens se sentent mieux après 4 semaines. Si vous présentez toujours des symptômes après 4 semaines, il est important de consulter votre prestataire de soins de santé primaires et de surveiller de près vos symptômes.

Quels sont les symptômes possibles d'une commotion cérébrale?

Chaque commotion cérébrale est différente et les symptômes de chaque personne sont différents. Les facteurs suivants peuvent aggraver les symptômes :

- › Stress
- › Fatigue
- › Douleur

Le rétablissement peut être plus long si vous en faites trop, trop tôt.

Symptômes physiques

Les changements physiques sont fréquents après une commotion cérébrale. Voici certains symptômes physiques d'une commotion cérébrale :

- › Maux de tête
- › Étourdissements
- › Troubles de l'équilibre
- › Sensibilité à la lumière ou au bruit
- › Vision floue
- › Bourdonnements d'oreilles
- › Fatigue
- › Impression d'être au ralenti

Maux de tête

Les maux de tête font partie du processus normal de guérison. Si leur douleur ou leur fréquence augmente, parlez-en à votre prestataire de soins de santé primaires.

Le fait de gérer vos maux de tête dès le début de votre convalescence peut vous aider à vous rétablir plus rapidement.

Voici certaines choses qui peuvent aider à soulager les maux de tête :

- › Reposez-vous.
- › Adoptez de bonnes habitudes de sommeil (vous coucher et vous lever à la même heure chaque jour).
- › N'utilisez les appareils électroniques (comme les téléphones intelligents, ordinateurs, tablettes) que pendant de courtes périodes (15 à 30 minutes).
- › Ne faites que des tâches simples et brèves.
- › Ne faites qu'une chose à la fois.
- › Éliminez les distractions, si possible (bruit, télévision, personnes).
- › Mangez des aliments sains et hydratez-vous (boire beaucoup d'eau) tout au long de la journée.
- › Discutez avec votre prestataire de soins de santé primaires des médicaments qui pourraient vous aider.

Étourdissements

Les étourdissements sont fréquents après une commotion cérébrale. Ce symptôme se vit différemment pour chaque personne. Vous pourriez avoir l'impression que votre tête ou la pièce tourne, ou ressentir une sensation de tête légère ou de vertige. Voici ce qui peut causer les étourdissements :

- › Lésion cérébrale due à la commotion
- › Changements au niveau de la tension artérielle
- › Troubles émotionnels
- › Fatigue
- › Problèmes de vision
- › Problèmes de l'oreille moyenne

Voici certaines choses qui peuvent aider à réduire les étourdissements :

- › Ne bougez pas brusquement et ne changez pas de position rapidement. Essayez plutôt de bouger lentement lorsque vous vous retournez dans votre lit, lorsque vous vous assoyez ou vous levez, ou lorsque vous tournez la tête ou le corps.
- › Mangez des aliments sains et hydratez-vous tout au long de la journée.
- › Lorsque vous faites de l'activité physique, choisissez une activité qui ne vous expose pas à un risque de chute ou de blessure. Par exemple, pour garder l'équilibre, assurez-vous toujours d'avoir quelque chose à quoi vous tenir.
- › Maintenez une vie active, mais choisissez des activités qui ne vous exposent pas à un risque de chute ou de blessure. Par exemple, assurez-vous toujours d'avoir quelque chose à quoi vous tenir pour garder l'équilibre.

Problèmes d'équilibre

Vous pourriez ressentir de la maladresse ou vous sentir instable sur vos pieds (avec ou sans étourdissements).

Vous aurez peut-être plus de mal à marcher sur un sol irrégulier (comme de l'herbe ou du gravier) qu'avant votre commotion cérébrale.

Voici certaines choses qui peuvent aider à réduire les problèmes d'équilibre :

- › Ralentissez.
- › Portez des chaussures qui soutiennent bien le pied, à l'intérieur comme à l'extérieur.
- › Débarrassez le sol de tout ce qui l'encombre, comme les petits tapis ou d'autres objets.

- › Marchez lentement sur les surfaces inégales.
- › Utilisez les rampes dans les escaliers.
- › Assurez-vous qu'il y a assez de lumière dans les différentes pièces et dans les escaliers. Utilisez des veilleuses dans les couloirs et les salles de bain.

Sensibilité à la lumière ou au bruit, vision floue, bourdonnements d'oreilles

Il se peut que la lumière ou le bruit vous dérange plus qu'avant votre commotion cérébrale.

Voici certaines choses qui peuvent aider à réduire la sensibilité à la lumière ou au bruit :

- › Portez des lunettes de soleil, même à l'intérieur, si la lumière vous gêne au début de votre rétablissement.
- › Portez un chapeau à rebord pour bloquer la lumière.
- › Passez moins de temps sous des éclairages intenses (comme un éclairage fluorescent) jusqu'à ce que vos symptômes diminuent.
- › Utilisez des bouchons d'oreille pour bloquer le bruit, au besoin. Il n'est pas nécessaire de les utiliser en tout temps.
- › Passez moins de temps dans des endroits bruyants (comme les centres commerciaux, les fêtes, les épiceries) jusqu'à ce que vos symptômes diminuent.

C'est peut-être le moment de faire une pause dans la lecture du présent guide.

Fatigue

La fatigue est très fréquente après une commotion cérébrale. Vous pouvez vous réveiller en ressentant de la fatigue ou ressentir de la fatigue même si vous ne faites pas grand-chose. Il est possible que vous n'ayez de l'énergie que pendant de courtes périodes de la journée.

La fatigue est la façon pour votre cerveau de vous dire de ralentir et d'en faire moins. Si vos symptômes s'aggravent au fur et à mesure que vous multipliez les activités, c'est peut-être le signe que vous en faites trop.

Voici certaines choses qui peuvent aider à réduire la fatigue :

- Sachez reconnaître les signes de fatigue (maladresse, sensation de lourdeur, maux de tête, difficultés à réfléchir ou à trouver les mots justes, erreurs, humeur maussade).
- Prévoyez des périodes de repos tout au long de la journée. Réglez une alarme pour vous rappeler de vous reposer.
- Respectez votre rythme. Divisez les tâches en plusieurs parties. Fixez des priorités et répartissez les tâches tout au long de la semaine.
- Limitez le temps passé devant un écran (ordinateur, téléphone intelligent, télévision ou tablette).
- Faites de l'activité physique en douceur, comme une petite marche ou du yoga.
- Reprenez lentement les activités que vous faites habituellement. L'objectif est d'augmenter progressivement votre tolérance aux activités sans trop augmenter votre fatigue.
- Le fait d'avoir une vie moins active peut entraîner une baisse d'énergie. Il est important de **ne pas** passer la majeure partie de la journée en position assise ou allongée.
- Certains médicaments peuvent aggraver la fatigue. Si vous avez des inquiétudes concernant vos médicaments, parlez-en à votre prestataire de soins de santé primaires.

Symptômes cognitifs (penser)

Les changements dans les capacités de réflexion (cognition) sont fréquents après une commotion cérébrale.

Les effets cognitifs d'une commotion cérébrale comprennent :

- › Difficulté de concentration ou d'attention
- › Moins grande tolérance aux conversations, aux activités ou aux environnements animés
- › Temps de réflexion plus long
- › Sensation de brouillard mental
- › Difficulté à trouver les mots
- › Problèmes de mémoire

Difficultés de concentration ou d'attention

- Vous pourriez avoir du mal à vous concentrer sur une tâche.
- Il est possible que vous vous laissiez facilement distraire ou que vous vous écartiez du sujet de la conversation.
- Vous pourriez avoir plus de difficulté que d'habitude à faire plusieurs choses à la fois.

Temps de réflexion plus long ou sensation de brouillard mental

- Vous pouvez avoir l'impression d'être dans un état de confusion qui vous empêche d'avoir les idées claires. Il est possible que vous mettiez plus de temps à penser, à traiter l'information ou à répondre pendant les conversations.

Problèmes de mémoire

- Vous pourriez avoir de la difficulté à vous souvenir des choses à faire, comme prendre vos médicaments ou respecter vos rendez-vous.
- Vous pourriez oublier ce que vous avez dit ou fait ou des détails de ce que les gens ont dit.
- Vous pourriez égarer des objets.

Voici certaines choses qui peuvent aider à réduire les symptômes cognitifs :

Repos

Il est possible de se reposer sans faire de sieste. Parfois, un changement d'activité est aussi bénéfique qu'une pause. Voici quelques suggestions pour vous reposer :

- › Allez dans un endroit calme, sans distraction, pendant 15 à 30 minutes.
- › Allongez-vous pendant 30 minutes sans aucune distraction (comme la télévision ou un téléphone intelligent).
- › Fermez votre porte, ne répondez pas à votre téléphone et tamisez les lumières pendant 15 minutes.
- › Assoyez-vous dans un endroit calme, mettez des écouteurs et écoutez de la musique douce pendant 15 minutes).
- › Changez de type d'activité. Par exemple, il peut être reposant de passer d'une activité mentalement difficile (comme la paperasse) à une activité physique (comme la marche).
- › Alternez les tâches faciles et les tâches difficiles.

Planification

- Accordez-vous plus de temps pour faire les choses. Par exemple, s'il vous fallait 10 minutes pour vous préparer à aller quelque part avant votre commotion cérébrale, accordez-vous maintenant 20 minutes.
- Travaillez moins longtemps et faites des pauses plus souvent.

Ayez un plan si vous prévoyez d'être dans un endroit stimulant (bruyant ou animé). Votre plan peut comprendre les éléments suivants :

- › Faire de courtes pauses loin de l'activité.
- › Utiliser des bouchons d'oreille pendant de courtes périodes pour diminuer la sensibilité au bruit.
- › Porter des lunettes de soleil pour atténuer la sensibilité à la lumière.
- › Éliminer les distractions, dans la mesure du possible (comme éteindre la radio, la télévision ou le téléphone, ou ne pas avoir de conversation en conduisant).
- › Aller au restaurant, faire des courses et des achats à des heures et les jours où il y a moins de monde.

Simplicité

- Faites une chose à la fois.
- Divisez les tâches en petites étapes.
- Gardez les objets que vous utilisez souvent au même endroit (clés, portefeuille, téléphone).
- Placez des rappels à des endroits où vous les verrez (réfrigérateur, porte d'entrée, miroir, etc.).

Recours à des aide-mémoire

- Prenez des notes et gardez-les à un seul endroit.
- Utilisez des listes pour vous organiser et rester sur la bonne voie.
- Réglez des alarmes pour les rappels.
- Affichez des rappels dans votre maison.
- Utilisez un calendrier, un agenda ou un téléphone intelligent.

En vous organisant, vous pouvez réduire le nombre de choses que vous devez mémoriser.

Demande d'aide

Ne vous surchargez pas avec trop de choses à faire. Demandez à des personnes de vous aider :

- › en répétant les choses, surtout s'il y a beaucoup de détails ou de la nouvelle information;
- › en écrivant les choses pour vous;
- › en parlant plus lentement;
- › en ne vous interrompant pas pendant une tâche.

Symptômes émotionnels

Les changements émotionnels sont fréquents après une commotion cérébrale. Voici certains effets émotionnels d'une commotion cérébrale :

- › Augmentation de la sensibilité, des émotions ou de la tristesse
- › Stress, inquiétude ou accablement
- › Irritabilité, frustration ou colère
- › Mèche courte ou impatience

Changements d'humeur

Il se peut que vous ne vous sentiez pas vous-même. Vous pourriez ressentir de la tristesse, de l'inquiétude, de l'accablement ou de l'anxiété.

De nombreux facteurs peuvent affecter votre humeur (comme la douleur, la fatigue, le stress). Il est important de bien gérer ces choses.

Voici certaines choses qui peuvent améliorer votre humeur :

- › Parlez à votre famille et à vos amis de ce que vous ressentez.
- › Faites de l'activité physique en douceur.
- › Mangez des aliments sains et hydratez-vous tout au long de la journée.
- › Adoptez de bonnes habitudes de sommeil (vous coucher et vous lever à la même heure chaque jour).
- › Faites quelque chose de relaxant chaque jour pendant au moins 15 minutes (méditation, respiration profonde, un bain ou yoga doux).
- › Essayez de faire quelque chose que vous aimez tous les jours.

Si vos changements d'humeur durent plus de 2 semaines, parlez-en à votre prestataire de soins de santé primaires.

Irritabilité, frustration ou colère

- Il se peut que vous vous sentiez plus souvent « sur les nerfs ». Il est possible que vous perdiez patience plus rapidement ou que vous ayez la mèche plus courte.
- La fatigue, la sensibilité à la lumière et au bruit et d'autres symptômes peuvent vous rendre irritable.
- Votre famille et vos amis pourraient avoir l'impression de devoir « marcher sur des œufs » en votre présence ou de devoir faire attention à ce qu'ils disent.

Voici certaines choses qui peuvent aider quand vous vous sentez irritable :

- › Fixez-vous des attentes raisonnables. N'essayez pas d'en faire trop à la fois.
- › Essayez de reconnaître les situations, les pensées ou les sentiments qui vous dérangent. La douleur, le fait de devoir vous dépêcher, la fatigue, l'attente et le fait d'être dans un environnement animé peuvent être des facteurs qui déclenchent votre irritabilité.
- › Si vous commencez à ressentir de la frustration, faites une petite pause.
- › Concentrez-vous sur votre respiration.
- › Quittez une situation qui vous irrite.
- › Ayez un plan. Préparez-vous et exercez-vous à gérer les frustrations..
- › Comme la fatigue accentue l'irritabilité, essayez de gérer votre fatigue en vous reposant souvent et en ayant de bonnes nuits de sommeil.
- › Faites de l'activité physique en douceur, comme une petite marche ou du yoga.

C'est peut-être le moment de faire une pause dans la lecture du présent guide.

Symptômes liés au sommeil

Vous pourriez avoir de la difficulté à vous endormir ou à rester endormi·e, ressentir de la somnolence pendant la journée ou ne pas vous sentir en forme, même après une bonne nuit de sommeil. Voici certains des symptômes liés au sommeil :

- › Dormir plus que d'habitude
- › Ressentir de la somnolence au cours de la journée
- › Avoir du mal à s'endormir
- › Avoir du mal à rester endormi·e
- › Ne pas se sentir en forme même après avoir dormi

Voici certaines choses qui peuvent favoriser votre sommeil :

- › Faites de l'activité physique plus tôt dans la journée. Évitez d'en faire trop près de l'heure du coucher.
- › Faites des choses qui vous détendent avant de vous coucher.
- › Gardez la même routine au coucher tous les jours.
- › Commencez à vous préparer pour la nuit au moins 30 minutes avant l'heure du coucher (verrouillez les portes, mettez un pyjama, brossez-vous les dents, éteignez les lumières).
- › Rendez votre chambre à coucher aussi confortable et silencieuse que possible.
- › Dormez dans une pièce sombre.
- › Baissez la température de la chambre.
- › Limitez les aliments ou les boissons contenant de la caféine, beaucoup de sucre ou de l'alcool.
- › N'utilisez pas de téléphone intelligent ou de tablette et ne regardez pas la télévision avant de vous coucher.

Essayez de faire preuve de patience et donnez-vous le temps de vous adapter à ces nouvelles habitudes et routines. Il faut parfois du temps pour établir de meilleures habitudes de sommeil. Si ces suggestions ne vous aident pas, consultez votre prestataire de soins de santé primaires.

Questions fréquentes

Puis-je consommer de l'alcool ou des drogues après une commotion cérébrale?

- Ne consommez pas d'alcool ou de drogues pendant au moins 48 heures (2 jours) après votre blessure.
- La consommation d'alcool ou de drogues après une commotion cérébrale peut ralentir votre rétablissement.
- Après une commotion cérébrale, vous pouvez être plus sensible aux effets de l'alcool et des drogues.
- L'alcool et les drogues peuvent affecter votre jugement et votre équilibre, ce qui augmente le risque d'une nouvelle commotion cérébrale.
- La meilleure façon de se remettre d'une commotion cérébrale est d'éviter de consommer de l'alcool ou des drogues jusqu'à ce que les symptômes disparaissent.

Quand vais-je pouvoir conduire à nouveau?

- Après une commotion cérébrale, des symptômes tels que la fatigue, la lenteur des réactions et la facilité à se laisser distraire peuvent affecter votre capacité à conduire en toute sécurité.
- Vous ne devez pas recommencer à conduire tout de suite. Vous ne devez présenter aucun symptôme ou vos symptômes doivent être maîtrisés avant de reprendre le volant. Cela peut prendre de quelques jours à une semaine. Si vous avez des questions, adressez-vous à votre prestataire de soins de santé primaires.

Quand vais-je pouvoir retourner au travail ou à l'école?

- La durée de votre arrêt de travail dépend de votre activité professionnelle. Nous vous recommandons de reprendre le travail lentement.
- La plupart des personnes peuvent recommencer à travailler ou à aller à l'école 1 à 2 semaines après leur commotion.
- Une commotion cérébrale peut rendre difficiles la concentration, le traitement et la mémorisation de l'information. Cela peut affecter votre rendement au travail ou à l'école.
- Vous pouvez discuter avec votre employeur ou votre école des mesures d'adaptation qui vous aideront à retourner au travail ou à l'école. Il peut s'agir, par exemple, d'une réduction du nombre d'heures de travail, d'un délai supplémentaire pour accomplir certaines tâches, d'un espace calme pour travailler ou d'une réduction de la charge de travail.

Que puis-je faire pour éviter une autre commotion cérébrale?

- Portez toujours une ceinture de sécurité lorsque vous êtes dans une voiture, un VTT ou tout autre véhicule.
- Portez toujours un casque lorsque vous faites du vélo, de la planche à roulettes ou toute autre activité où vous risquez de vous cogner la tête. Les casques n'empêchent pas les commotions cérébrales, mais ils peuvent prévenir des lésions cérébrales plus graves.
- Ne pratiquez pas d'activités qui vous exposent à un risque de nouvelle blessure. Exemples : boire de l'alcool, consommer des drogues, monter sur une échelle ou un tabouret, pratiquer des sports de contact, conduire des véhicules motorisés (comme les VTT, les motoneiges, les motocyclettes), patiner, faire de la planche à roulettes, skier et faire de la planche à neige.
- Ne reprenez pas les sports organisés tant que votre prestataire de soins de santé primaires ne vous a pas donné son accord.

Que puis-je faire pour favoriser mon rétablissement?

- Parlez-en à votre prestataire de soins de santé primaires.
- Reposez-vous, physiquement et mentalement, pendant 24 à 48 heures (1 à 2 jours) après votre blessure. Dormez la nuit et reposez-vous le jour. Il n'est pas nécessaire de vous réveiller toutes les heures - il est normal et nécessaire de dormir davantage après une commotion cérébrale. Le repos est très important, car il aide le cerveau à guérir.
- Reprenez lentement vos activités quotidiennes et sportives. N'évitez pas toute activité.
- Prenez soin de vos besoins fondamentaux. Prenez le temps de vous détendre et de gérer votre stress (autogestion de la santé).
- Limitez votre temps d'écran, y compris les ordinateurs, les téléphones intelligents, la télévision et les tablettes.
- Travaillez ou étudiez moins. Essayez de vous absenter brièvement du travail ou de l'école pour récupérer.
- Obtenez le soutien de votre famille, de vos amis et de votre communauté.
- Mangez régulièrement des repas sains. Votre cerveau a besoin de carburant pour récupérer.
- Buvez suffisamment de liquides. Ne buvez pas de boissons gazeuses dites « diètes », car certains édulcorants artificiels peuvent provoquer des maux de tête.

- Faites de l'activité physique. Commencez par des entraînements légers, comme la marche, le yoga ou le vélo stationnaire.

Ce qu'il faut retenir...

- La plupart des personnes se rétablissent complètement.
- Le repos est important.
- Augmentez lentement votre activité au fil du temps.
- Laissez-vous guider par vos symptômes.
- Si vos symptômes persistent pendant plus de 4 à 6 semaines, demandez de l'aide à votre prestataire de soins de santé primaires.

Séances d'information sur les commotions cérébrales de Santé Nouvelle-Écosse (offertes en ligne)

Des séances d'information sur les commotions cérébrales sont proposées aux personnes de 16 ans ou plus qui présentent les symptômes d'une commotion cérébrale survenue au cours des 6 derniers mois.

Dans la partie 1, l'information porte sur ce qui suit :

- › Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?
- › Symptômes courants après une commotion cérébrale
- › À quoi s'attendre pendant le processus de rétablissement
- › Information et stratégies pour aider à gérer les symptômes et favoriser la guérison
- › Ressources utiles

Dans la partie 2, l'information porte sur ce qui suit :

- › Préserver son énergie (les 4 P - Priorité, Planification, Progrès à son rythme et Position)
- › Gérer les problèmes de sommeil
- › Gérer les maux de tête
- › Reprendre des activités régulières, y compris le travail et l'école
- › Prévenir une nouvelle blessure

Pour vous inscrire

- › Téléphone : 902-473-8610
- › En ligne : <https://abi.nshealth.ca>

Toutes les séances se déroulent en ligne, en direct, et sont animées par les Services des lésions cérébrales acquises – Réadaptation et soins de soutien.

