

## Fiche d'information pour les patients souffrant de traumatismes crâniens

### Qu'est-ce qu'un traumatisme crânien?

Un traumatisme crânien (TC) est une blessure qui peut modifier le fonctionnement du cerveau. Un TC peut affecter la façon dont une personne pense et entraîner une variété de symptômes. Nous pouvons voir certaines lésions cérébrales sur les tomodensitogrammes (TDM) et les IRM, par exemple en cas de saignement dans le cerveau ou à sa surface. Mais certaines lésions cérébrales ne sont pas visibles sur les images, comme une commotion cérébrale.

### Quelles sont les causes des traumatismes crâniens?

Les traumatismes crâniens peuvent résulter de tout coup porté à la tête, au visage ou au cou. Elles peuvent également survenir lorsqu'un coup porté au corps provoque une secousse soudaine de la tête ou une blessure pénétrante. Les chutes, les collisions de voiture ou les agressions accompagnées de coups à la tête ou de secousses sont des exemples de cas de TC. Les traumatismes crâniens peuvent survenir lorsque le sang ou l'oxygène parvenant au cerveau sont bloqués, par exemple lorsqu'une personne est étranglée.

### Quels sont les symptômes d'un traumatisme crânien?

Une personne n'a pas besoin d'être évanouie (de perdre connaissance) pour subir un TC. Certaines personnes peuvent ne pas se souvenir des détails de leur incident, même si elles restent conscientes. Les symptômes les plus courants sont les suivants :

#### *Physique :*

- Maux de tête ou sensation de pression dans la tête
- Étourdissements
- Nausées et vomissements

- Vision floue ou brouillée
- Sensibilité à la lumière ou au son
- Problèmes d'équilibre
- Sensation de fatigue ou manque d'énergie

#### *Cognitif :*

- Incapacité à penser clairement
- Sensation de ralentissement
- Problèmes de mémoire
- Difficulté à travailler sur un ordinateur
- Difficulté à lire
- Incapacité d'apprendre de nouvelles informations
- Difficulté à organiser et à terminer des tâches

#### *Émotionnel :*

- Susceptibilité, irritabilité
- Tristesse
- Nervosité ou anxiété
- Émotions à fleur de peau

#### *Lié au sommeil :*

- Sommeil plus long ou plus court qu'avant
- Difficulté à s'endormir

Certaines personnes souffrant de blessures plus graves peuvent ressentir une faiblesse ou un engourdissement dans les bras ou les jambes ou peuvent avoir des crises d'épilepsie. Elles peuvent avoir des problèmes de vision, d'audition, de marche ou d'élocution. Certaines personnes souffrant de TC peuvent présenter un risque plus élevé de violence ou d'abus. Certaines personnes ayant subi un traumatisme crânien après une collision de voiture ou une agression peuvent avoir des flashbacks ou des cauchemars liés à leurs blessures.

### Que dois-je faire si je pense avoir subi un traumatisme crânien?

Il est recommandé à toute personne soupçonnée d'avoir subi une lésion

cérébrale traumatique de consulter un médecin ou une infirmière dès qu'elle peut le faire en toute sécurité.

### **Que peut-il arriver si je ne sollicite pas de soins médicaux pour un éventuel traumatisme crânien?**

Les personnes qui subissent un traumatisme crânien et tardent à recevoir des soins médicaux courent certains risques. Cela peut entraîner un retard dans la découverte du type de blessure dont elles souffrent, de la manière dont elles peuvent se rétablir et des services de soutien disponibles. Les symptômes peuvent alors durer plus longtemps ou entraîner un handicap permanent voire la mort.

### **Que peut-il arriver si je subis une autre lésion cérébrale pendant que je me remets d'un traumatisme crânien?**

Si une personne est encore en train de se remettre d'un TC et qu'elle subit une autre blessure à la tête, cela peut être très grave. Elle peut présenter des symptômes plus graves (comme des maux de tête plus forts), des symptômes qui durent longtemps ou une lésion cérébrale mortelle.

### **Que puis-je faire pour favoriser mon rétablissement après une lésion cérébrale traumatique?**

Les enfants et les adultes ayant subi un TC doivent prendre le temps et les mesures appropriées pour favoriser leur guérison. Voici une liste de suggestions :

- ✓ Faites des activités (réflexion et exercice) à un niveau qui n'aggrave pas vos symptômes.
- ✓ Évitez les activités présentant un risque de traumatisme crânien
- ✓ Faites souvent des pauses, surtout si vos symptômes s'aggravent

- ✓ Buvez suffisamment d'eau et prenez des repas réguliers et équilibrés.
- ✓ Dormir suffisamment
- ✓ Évitez les drogues et l'alcool
- ✓ Limitez l'utilisation d'analgésiques en vente libre et utilisez-les conformément aux instructions
- ✓ Suivre scrupuleusement les traitements prescrits et se rendre à tous ses rendez-vous médicaux
- ✓ Ne pas reprendre la conduite avant d'avoir reçu le feu vert de votre médecin ou de votre infirmière
- ✓ Participez à des pratiques et à des cérémonies de guérison traditionnelles qui n'aggravent pas vos symptômes
- ✓ Demandez du soutien aux membres de votre famille et aux amis en qui vous avez confiance
- ✓ Entrez en contact avec des groupes de soutien communautaires, en personne ou en ligne, le cas échéant

Certaines personnes souffrant de TC ont besoin d'une rééducation avec différents types de professionnels de la santé. C'est ce qu'on appelle souvent la rééducation « interdisciplinaire ». Les professionnels susceptibles de vous aider sont par exemple un physiothérapeute, un ergothérapeute, un neuropsychologue, un neurologue, un neurochirurgien ou un psychiatre.

### **Quand dois-je obtenir une aide médicale immédiate?**

Si l'un des signes ou symptômes suivants apparaît au moment de l'incident ou pendant une phase de guérison d'un TC, rendez-vous immédiatement au service des urgences le plus proche.

- Confusion allant en s'aggravant
- Crises d'épilepsie
- Faiblesse ou engourdissement nouveau ou aggravé

- Incapacité à se réveiller
- Difficultés à respirer ou avaler
- Troubles de l'élocution nouveaux ou aggravés
- Problèmes de vision nouveaux ou s'aggravant
- Comportement étrange

### **Quand une personne atteinte d'un TC peut-elle reprendre ses activités?**

Si vous retournez au travail, aux études ou à des activités sportives, il est important de procéder étape par étape. Les personnes ayant souffert d'un TC qui ont un emploi doivent travailler avec leurs prestataires médicaux sur un plan de retour au travail. Ce plan peut inclure des aménagements du lieu de travail, comme des pauses ou un endroit calme pour travailler. Les survivants qui font du sport doivent obtenir une autorisation médicale avant de reprendre des activités comportant un risque de contact avec le corps ou de blessure à la tête. Il peut s'agir de pratiques et de jeux complets dans des sports comme le football, le hockey et le basket-ball.

### **Combien de temps faut-il pour guérir?**

Le temps nécessaire pour se rétablir après une lésion cérébrale traumatique peut dépendre de nombreux facteurs. Il peut dépendre de l'âge, du sexe et du genre de la personne. Il peut également dépendre des problèmes de santé dont elle souffrait avant la blessure (par exemple, une dépression, des migraines ou une lésion cérébrale antérieure). La gravité de la blessure, le stress, le sommeil et l'accès à un soutien psychologique et émotionnel et

à des soins médicaux peuvent également influencer sur le temps de guérison. Chaque blessure est unique. Certaines personnes se rétablissent en quelques semaines ou mois. D'autres peuvent présenter des symptômes ou un handicap permanents qui nécessitent des soins et un soutien permanents.

Il existe plusieurs façons d'améliorer la santé et le bien-être d'une personne après un TC. Cela est vrai même plusieurs années après la blessure et lorsque certains des effets de la TC sont permanents. Les personnes atteintes d'un TC peuvent mener une vie saine et productive.

### **Comment puis-je en apprendre davantage sur les lésions cérébrales traumatiques?**

Pour en savoir plus sur les lésions cérébrales, consultez les sites Web suivants et/ou association locale des lésés cérébraux :

#### **Boîte à outils pour les victimes de violences et de lésions cérébrales :**

[www.abitoolkit.ca](http://www.abitoolkit.ca)

#### **Fondation ontarienne de neurotraumatologie :**

[www.braininjuryguidelines.org](http://www.braininjuryguidelines.org)

#### **Parachute :**

[www.parachute.ca/commotion-cerebrale](http://www.parachute.ca/commotion-cerebrale)

Scannez ce code QR à l'aide de votre smartphone pour consulter la boîte à outils ABI en ligne :

