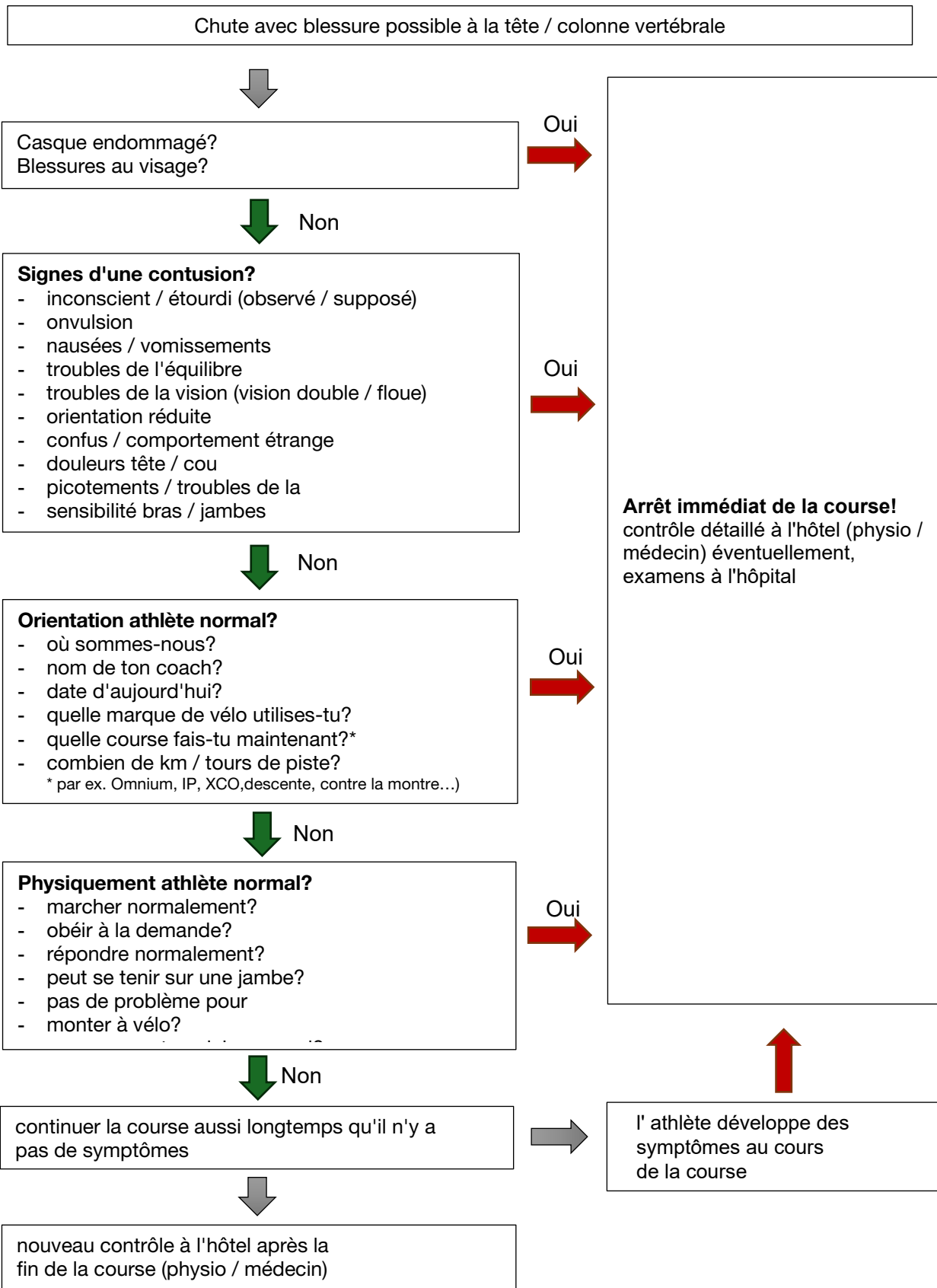


ONLY ONE – Cycling Specific Concussion Protocol

Short Form (à partir de 13 ans / adultes)

Pour le staff (coachs, médecins, physios) de toutes les disciplines du cyclisme



Concussion générale:

= mild traumatic brain injury = commotion cérébrale

- Déclencheur: forces directes contre la tête ou indirectes contre le corps (choc, coup, secousse, secousse)
- forces de cisaillement / d'étirement perturbent les fonctions cellulaires normales-
 - altération de l'activité nerveuse, lésion potentielle des cellules nerveuses
 - perturbations momentanées de la ligne, transmission ralentie
 - performance réduite avec symptômes correspondants
- concussion simple: récupération complète en 7–10 jours
- concussion complexe: symptômes > 1 semaine, plusieurs convulsions antérieures, problèmes de retour au sport (RTS)
- seul un traitement cohérent peut prévenir d'éventuelles conséquences à long terme (par ex. capacité d'apprentissage réduite, troubles de la concentration / de la mémoire, vertiges, fatigue, maux de tête chroniques, troubles du sommeil / de la vue, instabilité émotionnelle, changements de personnalité, dépression, ...)

Important

- si possible, brève évaluation immédiate «on the scene»
- suspicion de commotion:
interrompre immédiatement le sport, ne le reprendre en aucun cas le jour même!

When in doubt – take him / her out!

- après la fin de la course, documentation détaillée protocole de césure (à l'hôtel)
- surtout dans les 24(–48h) qui suivent une commotion, l'athlète ne doit pas rester seul(e), en présence de ces symptômes, un examen à l'hôpital est recommandé:
 - augmentation des maux de tête, des nausées ou des vomissements
 - convulsions, très somnolent, difficile ou impossible à réveiller
 - comportement étrange, confus, irritable, troubles de l'élocution
 - démarche mal assurée, perte de sensibilité / de force dans les bras / jambes
 - problèmes d'orientation, de reconnaissance de personnes ou de lieux

Mise en place de la charge activités mentales et physiques après une chute selon «RTS Concussion in Cyclists»

1. Version adaptée sur la base de SCAT6 – Concussion in Sport Group 2023
2. A. Gänsslen, I. Schmehl: Leichtes Schädel-Hirn-Trauma im Sport – Handlungsempfehlungen. Bundesinstitut für Sportwissenschaften
©/Autorin: Dr. med. Judith Bering 2024