

CHAQUE SPORT EST DIFFÉRENT, MAIS SIGNALER UNE ÉVENTUELLE COMMOTION COMPORTE LES MÊMES 4 ÉTAPES



REPÉREZ
L'INCIDENT

PARTAGEZ CES
INFORMATIONS

DEMANDEZ
DES SOINS

SOUTENEZ VOTRE
COÉQUIPIER OU
CHERCHEZ

Repérez l'incident, les signes ou les symptômes – en vous-même ou en un de vos coéquipiers.

Partagez ces informations avec une personne de confiance – il peut s'agir d'un entraîneur, d'un coéquipier, d'un thérapeute d'équipe, d'un instructeur, d'un ami ou d'un membre de la famille. Si la personne à qui vous en parlez tente de minimiser l'importance de votre blessure, défendez votre cause – parlez-en plutôt à une personne de confiance qui vous croira et retirez vous de la situation.

Demandez des soins – un professionnel de la santé agréé peut vous évaluer en cas de commotion et établir un diagnostic. Un médecin certifié en médecine du sport possède les connaissances, les compétences et la formation nécessaires pour traiter les commotions liées au sport.

Soutenez votre coéquipier ou cherchez du soutien pour vous-même – personne ne doit gérer seul une commotion