

# LES 12 R DE LA GESTION DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES

**RÉDUIRE** LES RISQUES D'UNE COMMOTION CÉRÉBRALE GRÂCE À DES MESURES PRÉVENTIVES.

**RECONNAÎTRE** LORSQU'ON SUSPECTE UNE COMMOTION CÉRÉBRALE CHEZ UN ATHLÈTE.

**RETIRER** IMMÉDIATEMENT L'ATHLÈTE DU TERRAIN DE JEU.

**REPOS** APRÈS LA BLESSURE EN CONTINUANT À PARTICIPER AUX ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE.

**RÉFÉRER** L'ATHLÈTE AUX PROFESSIONNELS DE LA SANTÉ APPROPRIÉS.

**RÉÉVALUER** LES SYMPTÔMES AVEC UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ QUALIFIÉ.

**RÉHABILITATION** AVEC DES EXERCICES LÉGERS SUR LA BASE D'UNE ÉVALUATION MÉDICALE.

**RÉCUPÉRER** AVEC UN PLAN INDIVIDUALISÉ BASÉ SUR LES ÉVALUATIONS PROFESSIONNELLES.

**RETOUR AU SPORT** GRADUEL EN SUIVANT LA STRATÉGIE DE LA RTS ET LES CONSEILS MÉDICAUX.

**RECONSIDÉRER** LES EFFETS POTENTIELS À LONG TERME DES COMMOTIONS CÉRÉBRALES.

**RAFFINER** L'APPROCHE EN FONCTION DES BESOINS INDIVIDUELS DE L'ATHLÈTE.

**RETIRER** DE DIFFÉRENTS NIVEAUX DE PARTICIPATION SPORTIVE LORSQUE LE BON TEMPS ARRIVE.

## EN SAVOIR PLUS.

Les informations fournies sur le site [SIRC.ca](http://SIRC.ca) sont destinées à des fins d'information uniquement. Bien que le SIRC s'efforce d'assurer l'exactitude et la pertinence des informations de recherche partagées sur ce site, il ne procède pas à un examen exhaustif de toutes les recherches disponibles. [En savoir plus.](#)

