

Guide du patient pour comprendre les lésions cérébrales traumatiques légères



Qu'est-ce qu'une lésion cérébrale traumatique légère?

Une lésion cérébrale traumatique légère est le résultat d'un coup ou d'une secousse à la tête qui perturbe le fonctionnement cérébral normal. Ces lésions sont le plus souvent causées par un heurt à la tête, une chute de hauteur, une glissade ou un incident de la route. On parle aussi de commotion, de traumatisme crânien mineur, de traumatisme crânien léger, de traumatisme crânien fermé et plus encore. Ces lésions sont qualifiées de « légères », car elles ne constituent habituellement pas une menace pour la vie, et l'état du patient s'améliore généralement sans intervention. Les personnes atteintes d'une lésion cérébrale traumatique légère sont rarement hospitalisées.

Symptômes communs

Le cerveau est une structure complexe. Par conséquent, chaque lésion peut se présenter différemment. Lorsque la lésion se produit, le patient peut perdre connaissance, devenir amnésique pendant une courte période ou tout simplement être étourdi par le choc et désorienté. Certains patients ne remarquent aucun symptôme pendant des jours, voire des semaines après la lésion.

Après avoir subi une lésion cérébrale traumatique légère, une personne peut présenter un ou plusieurs des symptômes suivants :

- légers maux de tête;
- difficultés de concentration, perte de mémoire;
- insomnie, sensation de fatigue;
- irritabilité;
- douleurs cervicales;
- sensibilité accrue à la lumière et au bruit;
- vision trouble;
- dépression, anxiété;
- étourdissements;
- d'autres symptômes.

Il est important de noter que ces symptômes régresseront graduellement au fil des jours et des semaines. Cependant, dans de rares cas, des complications peuvent survenir. Communiquez immédiatement avec votre médecin ou le service des urgences si vous présentez l'un des symptômes suivants :

- aggravation des maux de tête;
- faiblesse, engourdissements ou coordination réduite;
- vomissements à répétition;
- impossibilité de se réveiller;
- pupille plus dilatée que l'autre;
- convulsions;
- troubles d'élocution;
- désorientation, nervosité ou agitation de plus en plus marquées.

Rétablissement

La rapidité du rétablissement varie d'un patient à l'autre. La plupart des gens se rétablissent très rapidement. Cependant, l'état de certains s'améliore moins rapidement. Les facteurs de rétablissement plus lent incluent notamment l'âge du patient, son état de santé d'avant l'incident, s'il est atteint d'autres troubles médicaux et s'il a subi une commotion auparavant. De plus, la gravité de la commotion, la partie du cerveau blessée et la présence d'anxiété ou de dépression peuvent rendre la guérison plus difficile. Toutefois, le patient voit par la suite son état s'améliorer.

Il est important de communiquer avec votre médecin au sujet de tout médicament que vous prenez, y compris les médicaments prescrits (particulièrement les anticoagulants ou l'aspirine) et ceux en vente libre ou naturels, ou si vous consommez de l'alcool ou des drogues illicites, car cela pourrait augmenter vos risques de complications et ralentir votre rétablissement.

Voici quelques conseils utiles pour favoriser votre rétablissement :

- Assurez-vous de bien dormir et de bien vous reposer au cours de la journée.
- Évitez les activités qui pourraient entraîner une autre commotion, comme un sport de contact.
- Reprenez graduellement vos activités, selon votre propre rythme. Si vous envisager de faire fonctionner de la machinerie lourde, demandez d'abord l'avis de votre médecin.
- Prenez uniquement les médicaments approuvés par votre médecin.
- Ne buvez pas d'alcool.
- Discutez avec votre médecin ou votre employeur d'un retour au travail graduel.
- Si vous avez des problèmes de mémoire, prenez des notes ou répétez les renseignements.
- Faites une chose à la fois pour éviter les distractions.
- Organisez votre environnement en vue de limiter le bruit et les autres sources de distraction.
- Évaluez votre limite d'énergie et faites les choses lorsque vous fonctionnez le mieux.
- Mangez bien.
- Pensez à discuter des décisions importantes avec les membres de votre famille et vos amis, et impliquez-les pour obtenir leur soutien durant votre processus de guérison.

Pronostic

Le pronostic est bon chez les patients atteints d'une lésion cérébrale légère. La plupart des gens reprennent par la suite leurs activités habituelles en l'espace de quelques semaines.

Ressources

Si vous avez d'autres questions concernant les lésions cérébrales traumatiques légères, parlez-en à votre médecin de famille ou au professionnel de la santé qui assure la prestation de votre programme de soins.