

TRAUMA

Emergency Department Discharge Instructions Following a Mild Traumatic Brain Injury (Concussion)

Date of injury: _____ Date seen in Emergency: _____

_____ has been examined and can return home at this time. However, certain symptoms may appear within 72 hours following the injury. If any of the following develop, please return to the Emergency Department:

- Excessive drowsiness; if you find your child extremely sleepy or difficult to arouse
- Persistent vomiting
- One pupil becoming larger than the other
- Increasing headache
- Difficulty seeing, hearing, speaking, or walking
- Persistent irritability (especially in younger children)
- Seizure

If you have concerns after leaving the Emergency Department, do not hesitate to return.

Signs and symptoms of a mild traumatic brain injury (MTBI) usually last 2 to 3 weeks but can last longer.

Common symptoms include: headaches, dizziness, nausea, difficulty sleeping and fatigue.

Other symptoms include: behavioural changes (irritability, anxiety/stress), difficulty with memory, concentration and attention, sensitivity to light, sound and motion.

A period of physical and cognitive rest until symptoms have fully resolved is extremely important.

This reduces the likelihood of persistent symptoms.

In order to manage headaches, analgesics such as acetaminophen or ibuprofen can be taken **regularly** for 3-5 days as needed. **CHECK LABELS FOR DOSAGE INSTRUCTIONS AND WARNINGS.** If still needed after 3-5 days, **REDUCE** to no more than **3 doses per week**. If in doubt, consult your pediatrician, family doctor or CLSC.

Activity restrictions and recommendations during the recovery period:

- Inform school, teachers, and coaches of the MTBI sustained and the restrictions in place
- **No school for 2 days, then progress to half days and finally full days as tolerated**
- **No academic exams, tests, quizzes, projects or oral presentations until symptoms have resolved and then increase gradually as tolerated**
- No gym, sports or other strenuous activities (should not be in the same room during class)
- Do not attend sport practices as they may interfere with the resting period
- Do not attend music classes or music lessons
- Avoid activities such as computers, video games, texting, watching television and playing musical instruments as these activities may provoke headaches
- Supervised leisure swimming is permitted, but no diving or jumping into the water
- Adequate rest and breaks are encouraged
- Ensure supervision in the schoolyard to prevent re-injury
- Allow the student to bring a water bottle to class; dehydration may provoke headaches

Additional recommendations for adolescents:

- Avoid going to parties or movies in theatres as the excessive noise and light may provoke headaches
- Adolescents must avoid driving until symptoms have resolved
- Absolutely no alcohol or drugs

Other specific restrictions: _____

The child or adolescent must be completely symptom free at rest for one week prior to resuming physical activity. At that point, gradual return to physical activity over a few days is recommended. For additional information refer to the Mild Traumatic Brain Injury brochure or visit the MCH Trauma website at www.thechildren.com/trauma or contact MCH Trauma at 514-412-4400 extension 23310.

Emergency Department MD Signature: _____

TRAUMATOLOGIE

Département de l'urgence

Instructions à la suite d'un traumatisme crânio-cérébral léger (commotion cérébrale)

Date du traumatisme _____ Date de consultation à la salle d'urgence: _____

_____ a été examiné et peut maintenant retourner à la maison. Toutefois, certains symptômes peuvent apparaître dans les 72 heures après le traumatisme. Veuillez retourner à l'urgence, si l'enfant présente l'un des symptômes suivants:

- Somnolence excessive; si vous trouvez votre enfant très endormi ou difficile à réveiller;
- Vomissements persistants;
- Dilatation importante d'une pupille;
- Mal de tête croissant;
- Difficulté à voir, à entendre, à parler ou à marcher;
- Irritabilité persistante (particulièrement chez les jeunes enfants);
- Convulsion.

Si vous avez des inquiétudes après avoir quitté l'urgence, n'hésitez pas à revenir.

Les signes et les symptômes d'un TCCL durent généralement de 2 à 3 semaines, mais peuvent persister plus longtemps.

Les symptômes communs sont: maux de tête; étourdissements; nausées; troubles du sommeil et la fatigue.

D'autres symptômes sont: changements d'humeur (irritabilité, anxiété/stress); problèmes de mémoire, de concentration et d'attention; sensibilité à la lumière, aux sons et aux mouvements.

Il est très important de prévoir une période de repos autant au niveau physique que cognitif tant que les symptômes ne sont pas résolus. Ceci réduit vraisemblablement le risque d'avoir des symptômes persistants.

Afin de gérer les maux de tête, les analgésiques, comme l'acétaminophène ou l'ibuprofène peuvent être pris **régulièrement** pendant 3-5 jours (si nécessaire). Lisez les étiquettes pour **LE DOSAGE ET AUTRES INSTRUCTIONS ET LES AVERTISSEMENTS**. Si après 3-5 jours c'est toujours nécessaire, **réduisez** à un maximum de **3 doses par semaine**. En cas de doute, consultez votre pédiatre ou allez au CLSC.

Les restrictions et les recommandations prescrites lors de la période de récupération:

- Informer la direction de l'école, les enseignants et les entraîneurs sportifs, du TCCL survenu ainsi que des restrictions qui s'y rattachent;
 - **Pas d'école pour 2 jours, ensuite progresser à des demi-journées puis à des journées complètes selon la tolérance;**
 - **Pas d'exams académiques, de test, de quiz, de projets ou de présentation orale jusqu'à la disparition des symptômes puis augmenter progressivement selon la tolérance;**
 - Ne pas participer à l'éducation physique, aux sports et aux activités épuisantes, (ne pas rester dans les lieux de ces activités);
 - Ne pas être présent en tant qu'observateur aux pratiques d'équipes sportives afin de maximiser les périodes de repos;
 - Éviter les cours de musique;
 - Éviter les activités telles que : les jeux vidéo, l'ordinateur, écrire des textos, la télévision, les instruments de musique; car ces activités peuvent provoquer des maux de tête;
 - La baignade légère sous surveillance est permise, mais les plongeurs et les sauts dans l'eau ne le sont pas;
 - Des périodes suffisantes de repos et de pause sont conseillées;
 - S'assurer qu'il y ait une surveillance dans la cour d'école afin d'éviter une re-blessure;
 - Permettre les élèves d'apporter une bouteille d'eau en classe, car la déshydratation peut provoquer des maux de têtes.
- Recommandations supplémentaires pour les adolescents:**
- Éviter les films aux cinémas et les fêtes, car la lumière et le son excessifs peuvent provoquer des maux de tête;
 - Ne pas consommer de drogues ou d'alcool;
 - Les adolescents ne doivent pas conduire tant que les symptômes ne se sont pas résorbés.

Autres restrictions spécifiques: _____

L'enfant ou l'adolescent ne devrait présenter aucun symptôme au repos pendant une semaine, après laquelle un retour graduel aux activités physiques pendant quelques jours sera permis. Pour de plus amples renseignements, veuillez vous référer à la brochure sur le traumatisme crânio-cérébral léger ou visitez le site Web au : www.hopitalpourenfants.com/trauma ou contactez Traumatologie au : 514-412-4400 poste 23310.

Signature MD Département d'urgence: _____