Étape 1 : Rencontre avec un spécialiste suivi d'un repos complet **

- Une fois que le diagnostic de commotion est établi par un professionnel, le repos complet est exigé. Durant cette phase, il est très important de s'abstenir de tout activité pouvant influencer / faire chuter le niveau d'énergie (comme nous avons vue plus haut une commotion est déjà une baisse d'énergie). De ce fait, ne faites aucune activité physique ni mentale (pas de lecture / texto / TV / ordinateur / école / devoir, ni de jeux vidéo). Vous pouvez prendre une marche de 20 minutes par jour. Vous devriez prendre deux jours de repos. Si vous éprouvez toujours des symptômes après trois jours de repos, s'il vous plaît prendre un rendez-vous auprès de nous rapidement.

Étape 2 : légère activité cognitive (30 minutes de lecture)

- D'abord, une activité cognitive est une activité qui requiert des compétences mentales. À cette étape, vous pouvez essayer une brève période de devoir, de courriel, lecture d'un roman, ou encore écouter la télévision un 30 à 45 minutes MAXIMUM.

Étape 3 : ½ journée d'école ou de travail (avec modifications)

- Vous avez maintenant la permission d'aller à ½ journée de travail ou d'école, si vous avez des symptômes prenez un petit recule. Certaines RESTRICTIONS s'appliquent dans cette étape. Ainsi, une feuille décrivant chaque chose que vous pouvez ainsi que chaque chose que vous NE pouvez exécuter vous sera remis par votre clinicienne pour votre employeur / directeur / professeur /entraineur.

Étape 4 : Journée complète

- Vous pouvez effectuer une journée complète au travail ou à l'école, mais les restrictions continuent de s'appliquer.

Étape 5 : Activité physique légère **

- Cédulez un rendez-vous à la clinique, apportez vos souliers, votre tenue sportive ainsi qu'une bouteille d'eau et soyez prêt à vous dépasser puisque ce niveau incorpore l'activité physique légère afin d'évaluer comment votre cerveau répondra a une demande plus élevé de la circulation sanguine. Ne vous inquiétez pas votre circulation sanguine ainsi que votre battement cardiaque seront sous supervision.

Étape 6 : Activité spécifique du sport de faible intensité et SANS contact (individual skill)

- Vous pouvez retourner dans une pratique légère avec AUCUN contact. Vous pouvez pratiquer des activités sportives légères individuelles tels la course, les passes, les drills… pour le soccer, ne pas faire de "head ball". Une liste d'exercices physiques est battis pour chacun des sports et vous sera transmis par votre professionnel de commotion selon vos préférence. Toutes ces exercices seront individuels et demanderont peu d'effort physique et cardiovasculaire. En cas de réapparition de symptôme lors d'une pratique sportive, l'athlète doit immédiatement cesser puis essayer de nouveau une autre journée.

Étape 7 : Entrainement complexe SANS contact avec intensité élevé

- Durant cette phase vous pouvez augmenter l'intensité de l'activité ainsi que la complexité des enchainements tout en évitant tout risque de contact. Ainsi, vous pouvez être sur le terrain ou effectuer de l'entrainement avec des poids.

Étape 8 : Protocole de la NHL et comparaison de l'évaluation de base **

- Cédulez un rendez-vous à la clinique pour notre test physique intense. Le but est de déterminer la capacité d'un athlète à retourner en compétition, pour y parvenir nous mettrons à rude épreuve le système cardiovasculaire ainsi que le système vestibulaire (équilibre). Tout de suite après, une réévaluation complète de tous les paramètres des aires fonctionnelles du cerveau sera effectué pour déterminer l'état de rétablissement du cerveau. Veillez à nous indiquer toute médication que vous avez prise. N'oubliez pas votre tenue de sport ainsi que vos espadrilles et une bouteille d'eau.

Étape 9 : Pratique complète

- Si vous avez passé le test physique, vous êtes dans l'autorisation d'exercer une pratique avec contact d'intensité complète.

Étape 10 : Compétition ou Game ou partie

- Plus aucune restriction ne s'applique, vous êtes complètement rétablie.