

L'ergothérapie et les commotions

Qu'est-ce que l'ergothérapie?

La vie est composée d'activités ou d'occupations quotidiennes significatives, comme faire une promenade avec son chien, faire du jardinage, préparer un repas, peindre, faire la lessive et s'adonner à des jeux. Les occupations font partie de la vie; elles nous définissent et elles sont le reflet de notre façon de nous percevoir. Les occupations donnent un sens à la vie.

Lorsque nous ne pouvons pas participer à des occupations quotidiennes en raison d'une blessure, d'une maladie, d'un handicap ou de circonstances sociales ou environnementales, les ergothérapeutes peuvent nous aider à trouver les solutions qui nous permettront de participer à des activités quotidiennes porteuses de sens. L'ergothérapie peut aussi contribuer à la prévention des handicaps et des maladies, tout en favorisant notre participation dans notre vie personnelle et dans nos communautés. L'ergothérapie nous aide à participer à l'occupation qu'est la vie.



Qu'est-ce qu'une commotion et quels en sont les signes et symptômes?

Une commotion est une lésion cérébrale causée par un mouvement excessif et rapide du cerveau à l'intérieur du crâne. La commotion peut être le résultat d'un coup direct à la tête, au visage ou au cou ou d'un coup indirect qui a suffisamment de force pour déplacer le cerveau. Une commotion peut entraîner et comprendre une gamme de problèmes physiques (p. ex., maux de tête, nausées, étourdissements), cognitifs (p. ex., trouble de l'attention, ralentissement du temps de réaction, troubles de mémoire, etc.), émotionnels/ de comportement (p. ex., irritabilité, tristesse, anxiété, etc.) et associés au sommeil (p. ex., augmentation des heures de sommeil, difficulté à s'endormir, difficulté à rester endormi, etc.). Les signes et symptômes peuvent être immédiats ou retardés (p. ex., heures, jours, etc.). Bien qu'il y ait des signes et symptômes caractéristiques, chaque personne ayant eu une commotion peut vivre des expériences différentes.

Selon Statistique Canada, plus de 94 000 commotions et lésions cérébrales associées sont déclarées chaque année. Près du tiers des commotions déclarées se sont produites entre l'âge de 12 ans et de 19 ans. Soixante pour cent de ces commotions sont associées aux sports. Chaque année, un grand nombre de commotions ne sont pas déclarées.

Comment les ergothérapeutes peuvent-ils contribuer dans ce domaine?

Les ergothérapeutes s'appuient sur leur expertise et la pleine portée de la pratique pour favoriser la santé et la participation des clients à des activités quotidiennes. Les ergothérapeutes agissent en tant que praticiens des soins primaires ou d'experts en promotion de la santé, en offrant par exemple des services de gestion de cas et de gestion des maladies chroniques, des techniques de prévention des blessures et de l'enseignement aux soignants. Leur intervention peut également être centrée sur des problèmes de santé particuliers ou sur la prévention des hospitalisations, la réduction des séjours à l'hôpital et le soutien communautaire ou de l'aïdant.

Que font les ergothérapeutes?

- Travailler auprès des clients et de leurs familles afin de déterminer les occupations et les activités qui sont importantes pour la vie familiale, personnelle, au travail et à l'école.
- Aider le client à reprendre ses activités quotidiennes (école, travail, sports et loisirs, vie sociale, etc.) en toute sécurité et de manière à lui permettre de se rétablir de sa commotion.
- Aider les clients à reprendre confiance en leur vie quotidienne après une commotion.
- Enseigner des techniques de conservation de l'énergie et des techniques de relaxation.
- Émettre des recommandations et élaborer des stratégies pour les communautés, les parties prenantes et les décideurs, en vue de mettre sur pied des programmes d'éducation sur les commotions et des programmes de réadaptation pour les personnes ayant subi une commotion.

Dans quels milieux les ergothérapeutes travaillent-ils?

Les ergothérapeutes travaillent avec des professionnels de la santé et d'autres professionnels dans divers endroits, comme les établissements de soins de longue durée, les services de soutien communautaire, les équipes de santé familiale, les hôpitaux, les écoles et le domicile des clients. Les ergothérapeutes travaillent également avec différentes organisations, comme les organismes gouvernementaux et communautaires, les décideurs et les fournisseurs de soins, afin d'élaborer des programmes et des ressources.

L'ergothérapie est vraiment efficace!

Je m'appelle Shanif et ma fille de 12 ans a subi une commotion alors qu'elle jouait au soccer dans notre ligue communautaire. Pendant plusieurs semaines, elle a eu des maux de tête, des symptômes de fatigue et de la difficulté à se concentrer. Elle était incapable d'aller à l'école, de faire du sport ou de socialiser avec ses amis sans que ses symptômes ne s'aggravent. Elle n'était plus la même. Nous avons rencontré un ergothérapeute dans notre communauté. L'ergothérapeute a pris le temps de déterminer les activités qui étaient les plus importantes pour ma fille et pour notre famille. Il l'a aidée à planifier ses journées pour qu'elle puisse se reposer adéquatement et éviter d'en faire trop, trop tôt. Il a aussi travaillé avec nous pour déterminer comment elle pourrait reprendre ses activités quotidiennes (école, sports, vie sociale, etc.) en toute sécurité pour se rétablir de sa commotion de la meilleure façon possible. Ma fille va beaucoup mieux. L'ergothérapeute a aidé ma fille à recommencer à faire toutes les choses qu'elle doit, veut et aime faire. Grâce à l'ergothérapie, nous avons retrouvé notre fille!

