

## Rentrer à domicile après un traumatisme crânien - Fiche conseil

---

Vous avez eu un traumatisme de la tête, évalué sans gravité par votre médecin. Il convient néanmoins de surveiller l'absence d'aggravation dans les prochaines heures. **Ne restez pas seul.e dans les 48 h suivant le traumatisme.**

**Remettez un exemplaire de cette feuille à la personne de votre entourage restant auprès de vous** afin qu'elle puisse prendre les mesures nécessaires en cas de problème.

En cas d'apparition de l'un des signes suivants **dans les 48 heures suivant votre sortie, contactez en urgence le 15** :

- perte de connaissance,
- maux de tête ne cédant pas malgré les traitements prescrits contre la douleur,
- vomissements ou nausées,
- convulsions,
- somnolence, difficulté par vos proches à vous réveiller,
- comportement jugé anormal par vos proches, désorientation,
- difficulté pour parler ou bouger (engourdissement, perte de force...), troubles de l'équilibre, troubles de la vision ou de l'audition,
- douleur au cou,
- écoulement de liquide ou de sang par les oreilles ou le nez.

Certains signes plus légers peuvent également apparaître :

- mal de tête modéré,
- nausées sans vomissement,
- Fatigue générale,
- troubles du sommeil,
- manque d'appétit,
- sensation de malaise ou de déséquilibre aux changements de position,
- fatigue intellectuelle gênant l'attention, la concentration, la mémoire ou le raisonnement

Si ces signes persistent pendant **plus de 7 jours**, parlez-en à votre médecin traitant.

Il est également conseillé de :

- vous reposer et de suspendre temporairement vos activités sportives,
- ne pas pratiquer de sport de contact (rugby, football...) pendant au moins 2 semaines et sans en avoir parlé à un médecin,
- ne pas consommer d'alcool ou d'autres drogues,
- ne pas prendre de médicament sans prescription de votre médecin, et notamment de ne pas prendre de somnifères,
- ne pas retourner à l'école, au collège ou à votre travail si vous n'avez pas totalement récupéré,
- ne pas conduire de voiture ni de véhicules à deux roues ni d'engin mécanique si vous n'avez pas totalement récupéré.

