

Module D: Gérer, Retour au Travail

Ce module présente une information sur:

- gestion d'une commotion normalisée et
- les stratégies de retour au travail et de reprise de l'activité.

Une stratégie de gestion de la commotion en fonction des données probantes est fortement recommandée. Le retour trop précipité aux activités habituelles, comme le jour de la blessure, peut entraîner ou aggraver les symptômes de commotion et ralentir le rétablissement.

Comme chacun ressent des symptômes, gravité et éléments déclencheurs différents à la suite d'une commotion, une démarche individuelle pour la gestion de la commotion est recommandée. La reprise graduelle du travail suit une stratégie en 6 étapes, comme soulignée dans l'outil Retour au travail du CATT. Les étapes évoluent de la période initiale de repos, l'étape 1, jusqu'au retour à temps plein au travail à l'étape 6. La stratégie de reprise de l'activité est un processus en 5 étapes qui peut être adapté pour soutenir le retour à une activité générale. La stratégie de reprise de l'activité peut être préférable pour ceux qui n'ont pas de soutien sur le lieu de travail, comme les travailleurs indépendants ou les aidants familiaux.

L'étape 1, dans n'importe quelle stratégie de gestion de la commotion, est le repos, tant physique que cognitif. Alors que le repos pendant les premières 24 à 48 heures suite à une commotion permet au cerveau de se soigner, un repos prolongé n'a pas été considéré comme étant bénéfique et pourrait retarder la récupération.

Un repos physique inclut la limitation des activités qui requièrent un effort physique. Cela peut inclure des routines quotidiennes d'exercice, la participation à des sports, la musculation et soulèvement de lourdes charges, ou une activité aérobie comme monter et descendre les escaliers.

Un repos cognitif inclut la limitation d'activités qui demandent un effort mental, de la concentration, de la mémorisation ou des activités multitâches. Cela peut inclure regarder la télévision ou des films, la lecture ou l'écriture, conduire, utiliser des réseaux sociaux ou des textos, jouer aux jeux vidéo ou utiliser un ordinateur.

Reposez-vous dans un environnement calme et tranquille. Des choses à essayer pendant cette période incluent l'écoute de musique douce ou d'un livre audio, une conversation légère ou le pliage du linge. Limitez la longueur des visites sociales et dormez autant que vous en avez besoin tout en essayant de respecter un horaire de sommeil régulier la nuit.

Le sommeil est critique dans le processus de rétablissement. Chacun récupérant d'une commotion ne devrait pas être réveillé s'il dort confortablement. Toutefois, si un aidant familial note une respiration irrégulière ou un changement de couleur de la peau, il est recommandé de réveiller la personne et de demander un avis médical.

Après la période de repos initiale, reprendre une routine journalière normale avec des habitudes régulières de sommeil est important. Cela se fait par la reprise graduelle activités cognitives et physiques, selon l'état.

Reconnaissant que les milieux de travail diffèrent par industrie et profession, le retour au travail peut mettre l'emphase sur l'activité cognitive, l'activité physique ou une combinaison des deux. La stratégie en 6 étapes du Retour au travail peut être adaptée pour aider n'importe qui dans la reprise du travail.

Retour au travail

Cet outil sert de guide pour la gestion du retour au travail d'une personne suite à une commotion et ne remplace en aucun cas l'avis d'un médecin. L'objectif de chaque étape est de trouver le point idéal entre ne faire trop et ne pas en faire assez. Les échéances et les activités peuvent varier selon les instructions d'un professionnel de la santé.

À DOMICILE			AU TRAVAIL			
ÉTAPE 1 :	ÉTAPE 2 :	ÉTAPE 3 :	ÉTAPE 4 :	ÉTAPE 5 :	ÉTAPE 6 :	
<p>Période de repos physique et cognitif initial</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reposez-vous dans un environnement calme et tranquille. • Essayez des activités qui n'aggravent pas les symptômes (p. ex. écouter de la musique douce ou faire du coloriage). • Dormez autant que votre corps en a besoin tout en essayant de respecter un horaire de sommeil régulier la nuit. <p>À limiter :</p> <ul style="list-style-type: none"> • De longues interactions sociales. • L'exposition aux écrans (ordinateur, télévision et téléphone intelligent) et la lecture. <p>À éviter :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les sports ou les activités physiques qui augmentent votre rythme cardiaque ou vous font transpirer. <p>REMARQUE : Pour des raisons de sécurité, il est recommandé de parler à un professionnel de la santé agréé au sujet de votre aptitude à conduire.</p>	<p>Activité légère</p> <ul style="list-style-type: none"> • Augmentez progressivement l'activité cognitive en essayant des tâches simples et familières (p. ex. lire, regarder la télévision, utiliser un ordinateur ou dessiner). • Allez marcher ou faites une autre activité physique légère (p. ex. la natation, la vélo d'intérieur, des tâches ménagères légères), sans vous assouffir. • Prenez des pauses fréquentes; faites le moins de siestes possibles. • Commencez par de courtes périodes d'activité allant jusqu'à 30 minutes. • Commencez à penser à votre retour au travail en communiquant avec votre employeur, en planifiant le retour et en déterminant le trajet pour vous y rendre. 	<p>Préparez-vous au retour au travail – à la maison</p> <ul style="list-style-type: none"> • Continuez à augmenter l'activité cognitive. • Continuez à reprendre les activités physiques que vous faisiez avant votre blessure (p. ex. faire l'épicerie, jardiner, faire du jogging, lever des poids légers). • Communiquez avec votre employeur pour élaborer un plan de retour au travail personnalisé. • Essayez de vous rendre au travail pour évaluer si le trajet aggrave les symptômes ou si cela vous prend beaucoup d'énergie. • Un horaire de sommeil régulier favorisera un retour au travail réussi. • Augmentez progressivement le temps consacré à l'activité, jusqu'à atteindre les 2 heures, prenant des pauses si nécessaires. 	<p>Préparez-vous au retour au travail</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les accommodements en milieu de travail peuvent inclure : des horaires souples, une diminution de la charge de travail, du temps supplémentaire pour les tâches ou l'accès à un environnement de travail silencieux et sans distraction. • Prévoyez un retour au travail sur une base progressive. Prenez en considération le nombre d'heures par jour et les accommodements appropriés. • Augmentez progressivement le temps consacré à l'activité, rajoutant 2 heures supplémentaires, prenant des pauses si nécessaires. • Planifiez de quitter le travail et de retourner à l'étape 3 si les symptômes s'aggravent. 	<p>Commencez le retour progressif au travail</p> <ul style="list-style-type: none"> • Retournez au travail en respectant votre plan de retour au travail progressif, suivant le nombre d'heures convenus par jour ainsi que les accommodements. • Sur le lieu du travail, commencez par les activités moins exigeantes plutôt que celles qui sont plus difficiles. • Augmentez graduellement le nombre d'heures travaillées de semaine en semaine, ou plus tôt si cela est approprié. 	<p>Heures de travail régulières avec modifications, selon le besoin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réduisez les accommodements au fur et à mesure que votre énergie et vos capacités augmentent. • Les accommodements peuvent être progressivement supprimés lors de périodes d'essai, afin de s'assurer que leur utilité est dépassée. • Contrôlez les niveaux d'énergie lors de l'exécution de tâches ménagères et la participation à des activités sociales ou de loisir après la journée de travail. 	<p>Retour complet au travail</p> <ul style="list-style-type: none"> • Horaire de travail complet et régulier avec des attentes normales de productivité sans accommodement. <p>REMARQUE : Ne reprenez les tâches pouvant avoir des répercussions sur la sécurité (p. ex. l'utilisation d'équipements lourds, le travail en hauteur, la conduite) uniquement quand un professionnel de la santé agréé aura donné son approbation.</p>
<p>Repos</p> <p>Quand les symptômes commencent à s'atténuer ou après 2 jours maximum de repos, COMMENCEZ L'ÉTAPE 2.</p>	<p>Augmentez graduellement vos activités</p> <p>Quand vous tolérez 30 minutes d'activité, COMMENCEZ L'ÉTAPE 3.</p>	<p>Préparez-vous au retour au travail</p> <p>Quand vous tolérez 4 heures d'activité, prenant des pauses si nécessaires, COMMENCEZ L'ÉTAPE 4.</p>	<p>Retournez au travail avec des accommodements et un plan de retour au travail personnalisé</p> <p>Quand vous avez un niveau de repos et de 4 heures de travail régulières avec des accommodements, COMMENCEZ L'ÉTAPE 5.</p>	<p>Modifiez les accommodements au travail, selon le besoin</p> <p>Quand vous tolérez des heures régulières de travail avec un minimum d'accommodements, COMMENCEZ L'ÉTAPE 6.</p>	<p>Retour complet au travail</p> <p>Une fois que vous aurez COMPLÉTÉ L'ÉTAPE 6, la stratégie Retour au travail sera réalisée.</p>	

Suite à un repos total pour 2 jours maximum à l'étape 1, l'étape 2 de la stratégie de Retour au travail introduit des activités cognitives légères, comme la lecture, regarder la télévision, l'utilisation d'un ordinateur ou le coloriage ainsi qu'une activité physique légère sans essoufflements. Cela peut inclure de faire des promenades, natation, utiliser un vélo stationnaire ou travaux ménagers légers comme pliage de la lessive ou lavage de quelques plats. Continuez à augmenter le niveau d'activité jusqu'à ce que 30 minutes consécutives d'activités soient tolérées.

Pendant l'étape 3, continuer d'accroître le niveau d'activité jusqu'à ce que 4 heures soient tolérées.

Pendant les étapes 2 et 3, la personne peut commencer sa préparation de reprise du travail. Cela comprend de contacter le lieu de travail pour discuter d'un plan de reprise du travail et d'essayer de se rendre au travail pour évaluer si le trajet aggrave les symptômes ou si cela prend beaucoup d'énergie. Si cela est faisable, le plan devrait inclure un arrangement pour une reprise sur une base progressive du travail avec des horaires réduits et la considération d'autres soutiens et mesures d'adaptation à la disposition du travailleur. Quand vous planifiez de reprendre le travail, impliquez la santé au travail ou l'organisation syndicale, car ils peuvent faire des recommandations pour des mesures d'adaptation appropriées. Les soutiens et mesures d'adaptation peuvent notamment inclure :

- le soutien et l'encouragement par les superviseurs et collègues;
- comprendre en quoi une commotion peut affecter le travail et la productivité;
- travailler dans un environnement familial et calme;
- la capacité à prendre des pauses régulières;
- un temps additionnel pour accomplir des tâches; et
- temporairement redistribuer des tâches spécifiques pour éviter l'aggravation des symptômes.

Il est important de noter qu'un travail qui ne laisse pas beaucoup de place à l'erreur ne devrait pas être entrepris pendant le rétablissement d'une commotion. Cela inclut les fonctions qui ont des implications sur la sécurité du travailleur ou la sécurité des autres.

À l'**étape 4**, il est temps de débiter une reprise progressive du travail avec des horaires réduits selon le plan défini à l'étape 3. Le travailleur devrait recevoir tous soutiens et mesures d'adaptation disponibles à ce moment-là et augmenter graduellement le nombre d'heures travaillées. Une fois que le travailleur est prêt à reprendre des horaires habituels, avec des pauses et des accommodements, il est temps de passer à l'étape 5.

À l'**étape 5**, le travailleur diminuera les mesures d'adaptation au fur et à mesure que son énergie et ses capacités augmentent. Les mesures d'adaptation peuvent être supprimés progressivement pendant des périodes d'essai pour vérifier qu'ils ne sont plus nécessaires. Une fois que les soutiens et mesures d'adaptation restants sont retirés, le travailleur passe à l'étape 6, avec des horaires normaux, sans assistance ni mesures d'adaptation.

Pour s'assurer que le rétablissement d'une commotion est en bonne voie, le lieu de travail peut demander une attestation écrite de la part d'un professionnel médicale agréé précédent le passage à l'**étape 6**. Une lettre d'autorisation médicale standardisée pour une commotion est disponible dans la section des Ressources.

Le travailleur peut ou pas reprendre sa participation dans d'autres activités non-professionnelles à ce moment-là. Voir la stratégie de Retour au sport du CATT pour aider dans la reprise d'activité physique, le cas échéant. Toutes les stratégies de reprise d'activités, pour le travail, l'école, le sport ou des activités d'ordre général, se basent sur la reprise progressive d'activité dans un processus progressif. Il peut être approprié de suivre plus d'une stratégie à la fois, par exemple le Retour à l'école et le Retour au sport, cependant il est recommandé de se concentrer sur le travail ou l'école avant le sport et les loisirs.

Retour à l'activité

Cet outil sert de guide pour la gestion du retour à l'activité d'une personne suite à une commotion et ne remplace en aucun cas l'avis d'un médecin. Les échéances et les activités peuvent varier selon les instructions d'un professionnel de la santé.

ÉTAPE 1 :	ÉTAPE 2 :	ÉTAPE 3 :	ÉTAPE 4 :	ÉTAPE 5 :
<p>Période de repos initial</p> <ul style="list-style-type: none"> Restez à la maison dans un environnement calme et tranquille. Limitez votre exposition aux écrans (ordinateur, télévision et téléphone intelligent). Gardez vos interactions sociales brèves. Dormez autant que votre corps en a besoin tout en essayant de respecter un horaire de sommeil régulier la nuit. <p>Remarque : L'objectif de chaque étape est de trouver le point idéal entre en faire trop et ne pas en faire assez.</p>	<p>Préparez-vous au retour à l'activité</p> <ul style="list-style-type: none"> Évaluez votre capacité en essayant des tâches simples et habituelles comme lire, utiliser un ordinateur ou faire l'épicerie. Soyez bref dans vos activités (p. ex. moins de 30 minutes) et prenez des pauses régulières. Allez marcher ou tentez une autre activité physique légère (p. ex. la natation, le vélo d'intérieur), sans vous essouffler. Réduisez au minimum vos périodes de repos au lit pendant la journée. Il est peu probable que cela favorise votre rétablissement. 	<p>Augmentez votre niveau d'activité</p> <ul style="list-style-type: none"> Reprenez progressivement les activités quotidiennes et diminuez les périodes de repos. Commencez par les activités moins exigeantes plutôt que celles qui sont plus fatigantes. L'activité physique peut inclure du jogging, des levers de poids légers ou des exercices dans le cadre de sports sans contact, du jardinage ou de la danse. <p>Remarque : Vous pourriez commencer à retourner à l'école ou au travail à temps partiel (p. ex. quelques heures par jour).</p>	<p>Reprenez graduellement vos activités habituelles</p> <p>La reprise des activités quotidiennes peut être un véritable défi, en fonction de la variabilité de votre énergie et de vos capacités, mais elle devrait s'améliorer au jour le jour et d'une semaine à une autre.</p> <p>Les étudiants et les travailleurs sont susceptibles de nécessiter des accommodements tels que des heures réduites, une diminution de la charge de travail, du temps supplémentaire pour les tâches ou l'accès à un environnement de travail silencieux et sans distraction.</p>	<p>Le retour complet à l'activité</p> <ul style="list-style-type: none"> Horaires de cours complet, sans pauses ni accommodement. Horaires de travail complet avec des attentes normales de productivité. Les étudiants athlètes ne doivent pas reprendre les compétitions sportives tant qu'ils n'ont pas entièrement réintégré l'école. <p>Ne reprenez les sports de contact ou les travaux dangereux (p. ex. l'utilisation d'équipements lourds, le travail en hauteur) uniquement quand votre médecin aura donné son approbation.</p>
Repos	Préparez-vous au retour	Commencez votre retour	Poursuivez votre retour	
Quand les symptômes commencent à s'atténuer OUI après 2 jours minimum de repos, COMMENCEZ L'ÉTAPE 2	Si vous tolérez des tâches simples et habituelles, COMMENCEZ L'ÉTAPE 3	Si vous tolérez un niveau d'activité plus élevé, COMMENCEZ L'ÉTAPE 4	Si vous tolérez un retour partiel aux activités habituelles, COMMENCEZ L'ÉTAPE 5	

La récupération d'une commotion et le retour au travail peuvent être affectés par:

- le niveau de risque de nouvelles blessures dans l'environnement de travail;
- anxiété ou doute sur les capacités pendant la récupération;
- participation active au plan de Retour au travail;
- aide des superviseurs et collègues de travail;
- obligations personnelles; et
- considérations financières.

Le retour au travail est un bon médicament. La productivité et la conciliation travail-vie personnelle apportent de nombreux bénéfices physiques et de santé mentale qui sont associés à une meilleure qualité de vie.

Comme dans le plan de Retour au travail, après un repos de 2 jours maximum à l'étape 1, l'étape 2 de la stratégie de Reprise de l'activité introduit une légère activité physique et cognitive.

L'étape 2 se focalise sur la préparation au retour à activité cognitive légère en essayant des tâches simples et habituelles comme lecture, utiliser un ordinateur ou dispositifs mobiles. Il est recommandé de garder les périodes d'activité brèves, pas plus de 30 minutes chacune, avec des pauses entre deux. Une activité physique légère peut inclure n'importe quel exercice qui n'augmente pas la fréquence cardiaque, comme aller faire une marche légère.

L'étape 3 consiste à retourner progressivement vers une activité habituelle tout en diminuant le nombre et la longueur des pauses.

L'étape 4 consiste à augmenter graduellement les activités quotidiennes sur plusieurs jours ou semaines. Des accommodements peuvent être nécessaires, comme porter une casquette de baseball ou des lunettes de soleil à l'intérieur, ou des casques ou bouche-oreilles antibruit si on ressent une sensibilité à la lumière ou au bruit.

L'étape 5 est un retour complet à l'activité, c'est la dernière étape lorsqu'un horaire normal a été repris sans pauses ni accommodements supplémentaires.

Pour les deux *Retour au travail* et *Reprise d'activité*, il est important de comprendre que même si 24 heures est la période de temps minimum entre les étapes, après s'être reposé de 24 à 48 heures pour finir l'étape 1, il n'y a pas un temps maximum où la personne peut rester à une étape. Quelqu'un qui expérimente des symptômes significatifs après 2 jours de repos à l'étape 1 peut rester à l'étape 2 pour une période prolongée, jusqu'à ce qu'il ne ressente plus ni nouveaux symptômes ni symptômes aggravants pendant ces périodes d'activité légère.

Après avoir accompli l'étape 2, si de nouveaux symptômes ou symptômes aggravants apparaissent à n'importe quelle étape, la personne doit retourner à l'étape précédente pendant au moins 24 heures, ou jusqu'à ce que les symptômes se soient améliorés. Il est commun de reculer d'une étape plus d'une fois pendant le processus de récupération. Comme chaque blessure est unique, chacun progresse à chaque étape à des rythmes différents, selon les types ou gravité des symptômes qu'il ressent.

Il est normal d'éprouver des symptômes pendant la période de rétablissement. Il est important de rechercher un équilibre entre trop en faire ou ne pas en faire assez, comme un feu de signalisation, le vert signifiant se mettre à faire des activités quotidiennes, sans ressentir le

moindre symptôme, et le rouge représentant les symptômes insupportables, vous imposant de stopper, le jaune est un fonctionnement confortable avec des symptômes légers.

Pendant la période de récupération, il est normal d'éprouver des sentiments de tristesse liés à l'incapacité d'entreprendre complètement des activités normales. Une interaction sociale faible qui n'aggrave pas les symptômes peut être clé pour éviter l'ennui, l'isolement social et l'anxiété, qui peuvent déboucher sur une dépression. Une dépression est un symptôme sérieux potentiel qui doit être géré par un professionnel de la santé.

Un examen médical de suivi, 1 à 2 semaines après le diagnostic de la commotion initiale, est recommandé, avec des contrôles réguliers, au besoin. Cela permet au médecin ou infirmier praticien de suivre les progrès, d'identifier les facteurs de risque pour une convalescence prolongée et de s'assurer que chaque cas ayant une récupération retardée reçoit un suivi et des soins spécialisés.

Poursuivez le questionnaire pour tester vos connaissances sur comment gérer la reprise du travail ou d'activité.