

Traumatisme crânio-cérébral léger & physiothérapie



Le traumatisme crânio-cérébral léger (TCCL) est une blessure au cerveau causée par une force externe, atteignant les structures cérébrales sous-jacentes. Cette condition touche particulièrement la clientèle sportive.



Il faut aborder les symptômes persistants post-TCC léger, notamment les céphalées, chez la clientèle sportive avec une **approche multimodale et personnalisée**.



Effets

- Effets bénéfiques sur les amplitudes cervicales
- Retour au sport plus rapide
- Réduction des dysfonctions cervicales
- Diminution des céphalées et douleurs cervicales
- Diminution des symptômes post TCC
- Restauration du sommeil

Techniques manuelles

- Thérapie manuelle cervico-thoracique (mobilisations articulaires)
- Relâchement myofascial
- Techniques de réduction de l'hypotonie des groupes musculaires de la région cervicale
- Manipulation cervicales thérapeutiques
- Drainage lymphatique

Programme d'exercices de stabilisation cervicale

- Exercices ciblant le renforcement des fléchisseurs profonds et des extenseurs du cou dans le but d'augmenter la stabilité cervicale.

Effets

- Diminution des céphalées et des douleurs cervicales
- Amélioration du contrôle moteur cervical
- Amélioration de la fonction physique



Effets

- Diminution des céphalées
- Amélioration du bien-être et de la qualité de vie
- Amélioration de la perception d'handicap
- Favorise le retour aux activités

Programme d'entraînement aérobique

- Exercices cardiovasculaires sous-maximaux, par exemple vélo stationnaire, marche et course sur tapis roulant, exercices progressifs spécifiques au sport.

Thérapie vestibulaire

- Exercices d'équilibre (unipodal, tandem)
- Techniques de repositionnement canolithes
- Exercices de contrôle postural dynamique avec restriction visuelle et surfaces variables
- Exercices visuels et oculo-moteurs (saccades, convergence et stabilité du regard)
- Exercices de progression du RVO

Effets

- Amélioration des performances visuo-vestibulaires
- Retour au sport plus rapide
- Amélioration de l'acuité visuelle dynamique
- Diminution des différents symptômes post-TCC

Niveau d'évidence

- Élevé
- Modéré
- Faible