

# Blessures sportives

## Premiers soins et Préventions



Avec une intervention rapide et sans faire n'importe quoi, les 1<sup>er</sup> gestes lors des premiers soins en cas de blessures sportives permettent de gagner du temps pour la convalescence.

Ceci n'est pas un mode d'emploi, ni un recueil médical, mais un aide mémoire en cas de blessures.  
Avant toutes actions : Interroger – Regarder – Réfléchir – Agir.

## Lésions cutanées

<b>Ecorchures</b>	Traitement	Désinfection ! Pas de ouate pour éviter que des résidus de ouate restent dans la plaie ! Pansement stérile
<b>Plaies ouvertes</b>	Traitement	Désinfection ! Rasez pour éviter que des poils restent dans la plaie Stéri-strip (Perpendiculaire à la plaie) Sutures dans les 6 heures pour éviter que la plaie ne soit vilaine !
<b>Cloques</b>	Traitement	Désinfection ! Percer la cloque avec une aiguille et un fil (laisser le fil) Ne pas enlever la peau Mettre une deuxième peau (Compeed)
	Prévention	2 paires de chaussettes : la 1 <sup>ère</sup> en nylon et la 2 <sup>ème</sup> en coton. Scotch Si on transpire beaucoup : Tremper les pieds dans 1/3 ether et 2/3 alcool pendant 1 à 2 minutes, laisser sécher. (Durée : 1 -2 heures)
<b>Morsures</b>	Traitement	Désinfection ! Aller chez le médecin (risque de tétanos)

## Lésions musculaires

<p style="text-align: center;"><b>Crampes</b> Raccourcissement musculaires</p>	Traitement	<p>Streching en douceur (1min.) Etirer le muscle dans le sens contraire du mouvement qui a causé la crampe.            Massage (doux et profond)            Chaleur (bain, etc, ..)            Réhydratation</p>
	Prévention	<b>Manger et boire de tout !</b>
<p style="text-align: center;"><b>Courbatures</b> (Micro-lésions musculaires) (Apparition 24-48 heures après l'effort)</p>	Traitement	<p>Massage (doux et profond)            Chaleur (bain, etc, ..)            Adapter l'effort ... les courbatures sont dûes à un travail excessif            Hydratation</p>
<p style="text-align: center;"><b>Contusions musculaires</b> (Hématome)</p>	Traitement	<p>Froid : Linge humide avec de la glace.  <span style="color: red;">Attention aux brûlures : La glace est à 0° ... le cold pack est à -18° en sortant du congélateur</span>            Bandage compressif            Surélévation  <span style="color: red;">Pas de chaleur pendant 2 jours</span>  <span style="color: red;">Pas de massage pendant 2-3 jours</span>  <span style="color: red;">Pas d'aspirine, aspégic, ... pendant 2 jours</span>  <span style="color: red;">Pas d'anti-inflammatoire pendant 3 jours</span></p>
<p style="text-align: center;"><b>Elongation</b> (1er stade de déchirure musculaire) (douleur lors d'activité musculaire)</p>	Traitement	<p>Froid : Linge humide avec de la glace. (<span style="color: red;">!! Brûlures</span>)            Bandage compressif            Stretching léger            Gel  <span style="color: red;">Mêmes interdictions que "Contusions Musculaires"</span></p>
<p style="text-align: center;"><b>Claquage</b> (2ème stade de déchirure musculaire) (Arrêt brusque de l'activité musculaire)</p>	Traitement	<p>Froid : Linge humide avec de la glace. (<span style="color: red;">!! Brûlures</span>)            Bandage compressif            Repos sportif (4-6 semaines)            Consulter médecin            Physiothérapie            Anti-douleur (sans cortisone) durant 2 jours  <span style="color: red;">Mêmes interdictions que "Contusions Musculaires"</span></p>
<p style="text-align: center;"><b>Déchirure complète</b> (3ème stade de déchirure musculaire) (Trou dans le muscle)</p>	Traitement	<p>Bandage compressif            Hôpital            Chirurgien orthopédique  <span style="color: red;">Mêmes interdictions que "Contusions Musculaires"</span></p>

## Lésions articulaires

<p><b>Entorses</b> (Lésions ligamentaires : Œdème- Hématome) (ex : Cheville foulée)</p>	<p>Traitement</p>	<p>Froid : Linge humide avec de la glace. (!! Brûlures) Stabilisation Gel Consulter un médecin</p>
<p><b>Luxations</b> (Discontinuité articulaire) (Ex : Epaule démise)</p>	<p>Traitement</p>	<p>Froid : Linge humide avec de la glace. (!! Brûlures) Stabilisation Echarpe- Attelle Consulter un médecin – Hôpital <b>Pas de remise en place sur le terrain - &gt; Hôpital pour radio</b></p>

## Lésions osseuses

<p><b>Fractures</b> (Discontinuité osseuse) (Ex : Jambes, mains cassées)</p>	<p>Traitement</p>	<p>Stabilisation Cannes anglaises si nécessaire Consulter un médecin - Hôpital</p>
--	-------------------	--

## Lésions tendineuses

<p><b>Tendinite</b> (Irritation du tendon) (Crépitante ou non : bruit du tendon) (Douleur au démarrage de l'effort, à l'effort et à "froid")</p>	<p>Traitement</p>	<p>Repos !! Froid : Linge humide avec de la glace. (!! Brûlures) Gel anti-inflammatoire Physiothérapie</p>
	<p>Prévention</p>	<p>Contrôler souliers, pieds, ....</p>
<p><b>Arrachement</b> (Tendon non-fonctionnel total) (Ex : Tendon d'achille)</p>	<p>Traitement</p>	<p>Attelle pour mise en repos Hôpital Chirurgien orthopédique</p>

## Autres lésions

<p><b>Dent</b></p>	<p>Traitement</p>	<p>Garder la dent humide, dans la bouche sous la langue ! <b>Dentiste dans les 2 heures</b></p>
<p><b>Commotion cérébrale</b></p>	<p>Traitement</p>	<p>Repos, couché, dans l'obscurité : 24 à 48 heures Si vomissement : agir rapidement Consulter médecin - hôpital</p>

# G R E C

Mot mnémotechnique pour ne pas faire d'erreur lors des premiers soins

<b>G</b>	<b>GLACE</b> pour soulager la douleur et réduire l'inflammation en resserrant les vaisseaux sanguins.
<b>R</b>	<b>REPOS</b> pour prévenir l'aggravation de la blessure. Si la blessure se situe à la jambe ou à la cheville, éviter de se lever le premier jour et maintenir la jambe élevée.
<b>E</b>	<b>ELEVATION</b> pour limiter le gonflement et l'accumulation de fluide autour de la zone blessée.
<b>C</b>	<b>COMPRESSION – CONTENTION</b> pour limiter le gonflement et l'accumulation de fluide autour de la zone blessée.

## Contenu de la pharmacie

1 bloc notes	1 boîte de gazes stériles
4 stylos de couleur	Coton hémophile (coagulant)
2 paquets de mouchoir	1 flacon de désinfectant (Bétadine, ...)
1 paire de gants en caoutchouc	3 bandes élastiques
1 paire de ciseaux	2 rouleaux stéri-strip
1 pince à épiler	2 rouleaux mousses pour taping
1 aiguille + fil	5 rouleaux de tape
1 boîte de pansements	3 sachets réfrigérants ou poche à glace