

Que faire en cas de BLESSURES LIÉES À LA PRATIQUE SPORTIVE ?

La pratique sportive est bénéfique pour la santé, à la condition bien sûr d'exercer son activité favorite dans de bonnes conditions. Malheureusement, et trop souvent à notre goût, le sport occasionne des blessures qui sont pour la plupart évitables.

Il est important de prendre conscience que la sécurité est l'affaire de tous. Nous n'insisterons jamais assez sur la prévention et ce, à tous les échelons de l'organisation du sport. Les responsables (dirigeants, entraîneurs,...) doivent fournir des situations de pratique sportive sécurisantes. Mais aussi, chaque sportif doit être responsable de ses actes et doit pratiquer son activité consciencieusement. Les blessures dues à un manque d'échauffement, une pratique non adaptée ou une

mauvaise utilisation du matériel sont parmi les plus fréquentes. Concernant la sécurité et l'entretien du matériel, les gestionnaires des infrastructures sportives ne sont pas seuls responsables. Tout le monde doit participer à la bonne tenue du matériel et des installations. Un gros travail de sensibilisation auprès des utilisateurs doit être réalisé à ce niveau là. L'objectif de cet article est de vous présenter les gestes de premiers secours à pratiquer lorsque, malgré les précautions mises en place, un incident se produit. Nous n'avons pas la prétention d'être exhaustif. Nous voulons ici nous concentrer sur les types d'accidents les plus fréquemment rencontrés dans le sport pour fournir à tout un chacun les bons réflexes.



Recommandations générales

- Garder son calme et évaluer la gravité de la blessure.
- Éviter que la situation ne s'aggrave (sécuriser la victime, stopper l'activité en cours,...).
- Se faire aider par les personnes aux alentours.
- Si nécessaire, faire appel aux secours. Le numéro d'urgence international est le 112.

Nous allons ici présenter 3 types d'interventions qui sont fréquemment rencontrés en traumatologie sportive.

Le concept RICE ou RGCE

R = Repos ou Repos :

L'objectif est ici de mettre le membre lésé au repos afin d'éviter que les douleurs ne s'aggravent.

I = Ice ou Glace :

Le froid permet de réduire l'inflammation et l'importance de l'hématome. Il atténue également la douleur.

Attention tout de même, il ne faut pas appliquer de la glace ou une poche trop froide directement en contact avec la peau.

Pour éviter les brûlures, il est préférable de placer un tissu sur la peau avant d'appliquer la glace. On conseille d'appliquer la glace pendant un bon quart d'heure.

Ensuite, on répétera l'opération toute les 2 à 3 heures pendant 48 à 72 heures.

On utilisera soit de la glace pilée placée dans un sachet, soit un cool pack spécialement conçu pour les blessures. Directement sur le terrain, on utilise aussi des bombes de froid, ici aussi, il faudra se tenir à une distance de 25 centimètres pour ne pas brûler la peau.

C = Compression :

La compression permet de diminuer l'épanchement de l'hématome et offre un soutien extérieur à l'articulation. À l'aide d'une bande élastique, on enroule le membre de façon à ce que la peau soit comprimée. Si l'on ressent des picotements ou si le membre devient froid ou change de couleur, il faudra desserrer la bande. Il est préférable de ne pas laisser le bandage pendant la nuit.

E = Elévation :

Le fait de surélever avec précaution le membre diminue ainsi la pression sanguine et donc l'inflammation et la douleur.

Le principe RICE est applicable pour toutes les lésions musculo-tendineuses, c'est-à-dire, les entorses, les elongations ou les déchirures musculaires, les elongations ou ruptures de tendons.

Il est conseillé d'appeler le médecin si :

- Les extrémités des doigts ou des mains s'engourdissent, sont froides ou changent de couleur.



- » La peau est brillante ou tendue.
- » La douleur, l'inflammation ou l'œdème s'aggravent.

Le traitement vers la guérison sera adapté en fonction de la gravité de la lésion. Seul un spécialiste sera en mesure de conseiller et fournir des soins adaptés. Il est également important de rappeler qu'il ne faut jamais mettre du chaud sur un hématome. Cela ralentit le processus de cicatrisation.

Que faire face à une hémorragie ?

Pour toutes les hémorragies simples, c'est-à-dire les coupures de petite taille avec les bords de peaux toujours en contact, sans souillure ni corps étranger à l'intérieur et qui ne se trouve pas dans une zone sensible (visage, parties génitales, ...). Il suffira généralement de nettoyer la plaie à l'eau claire, de la désinfecter et la protéger pour éviter qu'elle ne se réinfecte jusqu'à ce que la peau cicatrise complètement.

Si une complication survient ou si la douleur ne disparaît pas au bout de quelques jours, il est conseillé de consulter un médecin. Mais, il existe quelques cas plus délicats où il faudra prendre plus de précautions. On parle alors d'hémorragie complexe. Dans l'immédiat, pour diminuer l'hémorragie, il faudra compresser la plaie à l'aide de compresses stériles ou à défauts d'un drap propre. Idéalement, on essaiera de surélever le membre, ainsi, la pression sanguine va diminuer. Ensuite, il faudra appeler les secours ou se rendre chez un médecin. Si un corps étranger se trouve dans la plaie, il ne faut surtout

pas le retirer au risque de voir l'hémorragie s'aggraver.

Lorsque l'hémorragie est vraiment trop importante ou lorsque la compression directe est impossible (fracture ouverte, corps étranger), il conviendra d'utiliser la méthode des points de compression. L'idée est de compresser vigoureusement un vaisseau sanguin situé entre le cœur et l'endroit le plus proche de la lésion. Pour les membres supérieurs, on compressera à l'aide de ses 2 pouces, soit le creux du coude ou l'artère située sur la face interne du bras dans le creux de l'épaule en écrasant l'humérus. Pour les membres inférieurs, on compressera, soit au niveau du creux du genou, soit au niveau du pli de laine en écrasant le fémur à l'aide de son poing.

Même pour les blessures les plus simples et dans la mesure du possible, l'utilisation de gants stériles est fortement conseillée, non seulement cela protégera de transmission de maladies mais cela diminuera aussi le risque d'infections de la plaie de la victime.

Intervenir après une fracture ou une luxation

Il n'est pas évident de diagnostiquer immédiatement une fracture ou une luxation. Au moindre doute et pour éviter l'aggravation de la blessure, il faudra immobiliser le membre jusqu'au moment où un spécialiste pourra intervenir. Le plus souvent, le blessé se mettra spontanément dans la position qui lui fera le moins mal. Pour les membres supérieurs, on placera une écharpe ou un tissu autour du cou afin de constituer une attelle. Celle-ci

servira de soutien. Pour les membres inférieurs, la victime sera allongée et on immobilisera la fracture. Toutes les fractures de la cuisse doivent être considérées comme graves car elles peuvent engendrer une détresse circulatoire. Les secours doivent être prévus au plus vite. Les fractures ouvertes doivent également être prises en charge rapidement. Si l'hémorragie est trop importante, on utilisera les techniques de compression vues précédemment.

Il faudra veiller à ne jamais tenter de réduire ou de redresser un membre déformé. De plus, il est déconseillé de donner à boire ou à manger à la victime car celle-ci risque fort probablement de devoir subir une opération.

Pour acquérir ces bons réflexes, et ne pas se retrouver désemparé lorsqu'un incident se produit, diverses associations proposent des formations de premiers secours. Que ce soit pour les gestionnaires, pour le personnel des centres sportifs, les moniteurs ou entraîneurs, posséder un brevet de secourisme est un atout pour la sécurité de tous. Pour suivre les formations, vous pouvez vous adresser auprès de la Croix-Rouge à l'adresse :

www.croix-rouge.be ou auprès de la ligue francophone de sauvetage : www.ffbs.org

Les gestes à pratiquer sont simples, mais ils demandent un minimum de connaissances et de pratique pour être maîtrisés efficacement.

Thibaut DOSQUET

Chargé de projets AISF
Administration AES/AISF