

QUE FAIRE DEVANT

MALAISE	HYPOLYCEMIE
<ol style="list-style-type: none"> 1) ALLONGER le joueur sur le terrain 2) VERIFIER état de conscience + respiration : si besoin = GESTES QUI SAUVENT 3) SURELEVER SES MEMBRES INFERIEURS 4) AU MOINDRE DOUTE <ul style="list-style-type: none"> - AVIS MEDICAL rapide de proximité - Ou téléphone 15 ou 18 ou 112 	<ol style="list-style-type: none"> 1) SI INCONSCIENT = Tél au 15 ou 18 ou 112 et mettre en position latérale de sécurité (P.L.S.) 2) SI CONSCIENT = RESUCRER <ul style="list-style-type: none"> - 4 morceaux de sucre sous la langue ou à croquer - 1 jus de fruits - puis = banane – barre de céréales – morceau de pain 3) SI MOINDRE DOUTE = AVIS médical rapide de proximité
CRISE CONVULSIVE	CRISE D'ASTHME
<ol style="list-style-type: none"> 1) POSITION LATERALE DE SECURITE (pour éviter des vomissements dans la voie respiratoire dès l'arrêt de la crise) 2) LES LAISSER TERMINER LEUR CRISE en protégeant la tête des chocs 3) APPEL = 15 ou 18 ou 112 	<ol style="list-style-type: none"> 1) UN SEUL GESTE = VENTOLINE/BRICANYL 2 bouffées à répéter 2) SI ABSENCE RAPIDE D'AMELIORATION = avis médical rapide de proximité ou APPEL = 15 ou 18 ou 112
TRAUMATISME CRANIEN	TRAUMATISME ŒIL
<ol style="list-style-type: none"> 1) SI PERTE DE CONSCIENCE OU VOMISSEMENTS = avis médical de proximité Ou Tél au 15 ou 18 ou 112 2) SINON = prévoir la surveillance du joueur par l'entourage et avis médical de proximité au moindre doute 	<ol style="list-style-type: none"> 1) TOUT TRAUMATISME DE L'ŒIL = avis médical rapide de proximité Ou Tél au 15 ou 18 ou 112 2) TOUT TRAUMATISME PENETRANT DE L'ŒIL = transfert ALLONGÉ à l'hôpital
TRAUMATISME DU NEZ	TRAUMATISME DENT
<ol style="list-style-type: none"> 1) SI SAIGNEMENT <ul style="list-style-type: none"> - comprimer les narines avec les 2 doigts (5min) - glace dans la bouche (vasoconstriction) - avis médical si le saignement persiste 2) SI SUSPICION DE FRACTURE = avis médical rapide de proximité 	<ol style="list-style-type: none"> 1) SI PERTE D'1 DENT <ul style="list-style-type: none"> - la ramasser - NE PAS essuyer la racine - La déposer dans un verre de lait ou dans une compresse humide - Tél au 15 = pour connaître le lieu où sera réimplanté la dent en URGENCE 2) DANS LES AUTRES CAS = avis dentiste dans les jours qui suivent



QUE FAIRE DEVANT

UNE PLAIE SUR ET AUTOUR DU TERRAIN	UNE FRACTURE SUSPECTEE D'UN OS
<ol style="list-style-type: none"> 1) NETTOYER = eau du robinet ou sérum physiologique 2) DESINFECTER = bétadine ou biséptine... 3) COMPRESSES 4) AVIS = un professionnel de santé (médecin, infirmière, kiné, secouristes...) 	<ol style="list-style-type: none"> 1) MEMBRE SUPERIEUR = <ul style="list-style-type: none"> - arrêt immédiat du sport - écharpe - avis médical rapide de proximité 2) MEMBRE INFERIEUR = <ul style="list-style-type: none"> - arrêt immédiat du sport - ne pas marcher - aide pour sortir du terrain - avis médical rapide de proximité
UNE SUSPICION D'ENTORSE DE CHEVILLE	
<ol style="list-style-type: none"> 1) ARRET IMMEDIAT DU SPORT 2) AIDE POUR SORTIR DU TERRAIN (béquilles éventuellement) 3) GLACE = - sac plastique ou gant humide maintenu par une bande velpeau (pas de contact direct avec la peau à cause du risque de brûlure) <ul style="list-style-type: none"> - à renouveler 2 à 3 fois par jour pendant 3 jours 4) ELEVATION DU MEMBRE INFERIEUR ATTEINT 5) SELON LA GRAVITE <ol style="list-style-type: none"> a) si <ul style="list-style-type: none"> - douleur importante - impossibilité complète de marcher - gonflement rapide de la cheville - bruit suspect de la cheville lors de l'accident b) dans les autres cas = avis médical le lendemain <p style="text-align: right; margin-right: 100px;"> AVIS MEDICAL Rapide de proximité ou Service des urgences </p>	



QUE FAIRE DEVANT

LES CRAMPES	LES CONTRACTURES
Il faut étirer le muscle en s'aidant de son poids, d'une serviette ou d'un partenaire.	Elles vont céder en plusieurs semaines. Les étirements préviendront la récurrence.
LES ELONGATIONS	LES DECHIRURES
2 à 4 semaines d'arrêt avant de reprendre. Le vélo, la natation peuvent être pratiqués en dessous du seuil de la douleur.	Le délai de réparation est d'environ 4 à 6 semaines. Le vélo, la natation peuvent être pratiqués en dessous du seuil de la douleur.

QUE FAIRE DEVANT

PATHOLOGIES MUSCULAIRES	RUPTURE DU TENDON ACHILLE
<p>SUSPICION devant = douleur brutale d'un muscle lors de l'effort</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ARRÊT IMMÉDIAT DU SPORT 2) AIDE pour sortir du terrain <p>NE PAS prendre appui au sol avec le membre atteint</p> <ol style="list-style-type: none"> 3) GLACE +++ (soulage, ↓ hématome) 4) BANDAGE (compression) 5) SURÉLÉVATION du membre atteint 6) AVIS médicalisé le lendemain <p>Pour soulager et réduire les complications PROTOCOLE</p> <div style="text-align: center;"> <p>G - R - E - C</p> <p>↓ ↓ ↓ ↓</p> <p>Glaçage Repos Élévation Compression</p> </div> <p>G : glaçage immédiat la glace posée directement sur la peau entraîne des brûlures. Il est conseillé d'utiliser un linge humide pour emballer.</p> <p>R : repos sportif</p> <p>E : élévation du membre atteint</p> <p>C : compression (bandes de contention)</p>	<p>SUSPICION devant = - douleur brutale au talon - marche difficile - IMPOSSIBILITE de soulever le talon</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ARRÊT IMMÉDIAT DU SPORT 2) AIDE pour sortir du terrain (béquilles) 3) AVIS MEDICAL pour prise en charge