



Les gestes d'urgence sur le terrain de basket-ball

(ce qu'il faut faire et surtout ne pas faire)

Dr Jacky Collin

Médecin du Comité de Côte d'Or

Sportifs ,sportives, entraîneurs et éducateurs

- Les répercussions traumatiques suite à une mauvaise prise en charge de blessure lors d'un entraînement ou de compétition vous écarteront pour quelques semaines, voire quelques mois des terrains d'entraînement. Chacun de vous à déjà vécu au moins une fois cette période douloureuse d'attente de guérison.
- Voici donc quelques notions de gestes d'urgence à réaliser sur le terrain, afin de minimiser au maximum l'étendue des lésions et donc favoriser une récupération et une reprise rapide de votre activité sportive.

TRAUMATISME DE L'APPAREIL **MUSCULO-SQUELETTIQUE**

LES ENTORSES

- Une entorse est une lésion traumatique touchant les ligaments entourant une articulation.
 - CHEVILLE
 - GENOU
 - DOIGTS (entorse ou luxation)
 - EPAULE (luxation)

Gestes d'urgence sur le terrain

- arrêt de l'activité sportive
- décharge de l'articulation (soulager l'articulation: béquilles pour le membre inférieur, écharpe pour l'épaule par exemple)
- glaçage
- contention
- consultation rapide d'un médecin pour évaluer la gravité de l'entorse
- pour la luxation de l'épaule: ne jamais la réduire sur le terrain

LES LESIONS MUSCULAIRES

- Le muscle peut se léser lorsque, mis en tension maximum, il se contracte puissamment.
- Le muscle est un sac de fibres musculaires richement vascularisées.
- La contracture (accident sans lésion des fibres musculaires) bénin
- L'élongation (accident avec lésion des fibres)
- Le claquage (accident avec lésion grave des fibres)
- La contusion : béquille (lésion des fibres)

GESTES D'URGENCE SUR LE TERRAIN

- arrêt de l'activité
- décharge (béquilles)
- compression (bandage)
- glaçage: préférer la glace aux bombes de froid
- **pas de massage**
- consultation d'un médecin ou kinésithérapeute pour évaluer la gravité de la blessure

FRACTURES DES MEMBRES

- Douleur très aigue avec impossibilité d'utiliser le membre atteint.

GESTES D'URGENCE SUR LE TERRAIN

- arrêt de l'activité
- mise en décharge du membre atteint
- immobilisation si possible du membre atteint en attelle rigide
- évacuation du terrain en civière si membre inférieur atteint
- consultation d'un médecin
- **surtout ne pas manipuler**

Traumatisme du rachis cervical dorsal lombaire

- en cas de traumatisme du rachis il ne faut pas déplacer ni manipuler le blessé car risque d'aggravation des lésions.
- Appeler un médecin ou les urgences 15 OU 18

DENT AVULSEE (perte d'une dent)

- essayer de récupérer la dent et essayer de la réinsérer de suite.
- si impossible de la réinsérer, garder la dent dans la bouche du blessé .
- consultation rapide d'un dentiste

HEMORRAGIES EXTERNES

- plaies du cuir chevelu: comprimer fortement avec compresses et bandage
- plaie des arcades sourcilières : désinfecter et comprimer
- saignement de nez: tête en avant, comprimer l'aile du nez et tamponner avec une mèche de gaz stérile
- plaie des mains et genoux : désinfecter et comprimer

HEMORRAGIES INTERNES

- suite à un choc violent au niveau de l'abdomen avec douleur et sensation de malaise: **urgences 15 ou 18**

PERTE DE CONNAISSANCE



- avec traumatisme crânien: **urgences**
- malaise hypoglycémique: perte de force, sudation, troubles visuels, sensation de faim donner du sucre, asseoir ou allonger le sportif
- **coup de chaleur: allonger le sportif, surélever les membres inférieurs ,refroidir le sportif(eau sur le visage)**

AMPOULES

- conséquences d'échauffements cutanés au niveau des zones de pression
- traitement: pour les ampoules fermées la percer avec une aiguille stérile et utiliser un pansement type double peau

LES 10 REGLES D'OR DU SPORTIF

- Je respecte toujours un échauffement et un récupération de 10 mn environ lors de mes activités sportives.
- Je bois 3 ou 4 gorgées d'eau toutes les 30mn d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
- J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à – 5 ou supérieure à + 30.
- Je ne fume jamais 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.
- Je ne prends pas de douche froide dans les 15 mn qui suivent un effort.
- Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal(fièvre et courbatures).
- Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense .
- Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort.
- Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort.
- Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort.