



PREMIERS SOINS SUR LE TERRAIN



Que faire face à un accident qui oblige un ou des participants à interrompre le jeu, momentanément ou définitivement ? Ce document fournit des conseils pour intervenir immédiatement et ne propose nullement une conduite à long terme. Le but recherché est d'apprendre à éviter les initiatives dangereuses et d'inculquer la notion de gravité afin d'avoir recours, sans hésitation, à une assistance médico-chirurgicale.

SOMMAIRE

- ✚ *Traumatismes de l'appareil musculo-squelettique*
- ✚ *Hémorragies*
- ✚ *Pertes de connaissance*
- ✚ *Ce qu'il ne faut pas faire*
- ✚ *Mallette SOS terrain*
- ✚ *SOS téléphone*

TRAUMATISMES DE L'APPAREIL MUSCULO-SQUELETTIQUE

QUE FAIRE FACE A UN CHOC ?



Niveau Articulation

Entorse de la cheville :

Dénuder au plus vite. Appliquer du froid : spray à 15 cm – poche de froid, sac de glace – comprimer « l'oeuf de pigeon » à l'aide d'une bande cohésive.

En cas d'entorse légère, la reprise du jeu est possible avec une contention adhésive.

Entorse du genou :

Glacer –comprimer – surélever.

Si l'appui est impossible, il est difficile de distinguer des lésions extra ou intra articulaires (croisés – ménisque).

Evacuer le blessé.

Entorse des doigts :

Glacer – bander le doigt ou le solidariser avec un autre doigt.

En cas de déformation (rupture tendineuse) placer une attelle modelable.

Luxation :

(Epaule, acromio-claviculaire) : immobiliser le bras par une écharpe oblique.

Evacuer le blessé.

Niveau muscles / tendons

Elongation, claquage, rupture sont des pathologies croissantes en degrés de gravité.

« On ne doit pas tirer sur corde qui s'effiloche ». Rejouer risque d'augmenter la dilacération et saignement (hématome de la « béquille » au niveau du quadriceps).

En cas de crampes du mollet :

Etirer le muscle (joueur sur le dos, genou fléchi, pousser sur la pointe du pied).

Evacuation.

En cas de rupture tendineuse

(Achille par exemple), diagnostic facile – clic, douleur syncopale, impossibilité de s'élever sur la pointe du pied.

Evacuation.

Niveau os

Fracture des membres supérieurs + clavicule :

Ne pas manipuler.

Glacer la déformation – Soulager en maintenant l'avant bras par une écharpe simple (cravate – bande – foulard) ou croisée.

La main doit être plus haute que le coude en la dégageant.

On peut improviser une gouttière avec un journal ou une revue.

Fracture des membres inférieurs :

Ne pas manipuler

Glacer – Placer le membre inférieur dans une attelle, gonflable de préférence, ou solidariser avec le membre sain. Transporter le blessé sur civière, le réchauffer par une couverture, administrer un calmant de la douleur. En cas de fracture ouverte, solution antiseptique, compresses stériles posées sur le foyer.

Niveau face



Ceil : collyre anesthésique – pansement occlusif

Fracture de la mandibule : placer une « fronde » verticale qui bloque le menton.

Evacuer le blessé

Fracture du nez : en cas de déviation latérale, réduction immédiate par une main experte, puis radiographies.

Dent perdue : la récupérer, la placer dans une compresse avec de la salive en vue de réimplantation par un chirurgien dentiste.

Fracture du plancher orbital : le blessé voit double – adresser au spécialiste.

PERTE DE CONNAISSANCE POST-TRAUMATIQUE = PC

A la suite d'un choc à la tête apparaît une commotion cérébrale plus ou moins grave.

	LEGERE	MODEREE	SEVERE
CONSCIENCE	Blessé étourdi	Moins de 5 minutes	Altérée plus de 5 minutes
CONFUSION	Légère	Moins de 5 minutes	5 minutes ou plus
AMNESIE	Plus ou moins fugace	Moins de 5 minutes	Prolongée – Rétrograde
INSTABILITE	Plus ou moins fugace	Brève	Marquée
RECUPERATION	Rapide	En 5 minutes ou moins	Lente – Vomissements – Troubles de la vision

Conduite à tenir



Commotion légère, PC brève, amnésie fugace : reprise du jeu sous surveillance

Commotion modérée : sortie du jeu, repos, surveillance.

Commotion sévère : examen neurologique, évacuation.

Des tests simples permettent de juger si la reprise du jeu est possible

Confusion : questions sur le lieu, le jour, le match

Equilibre : debout, yeux clos, course brève en avant, en arrière, doigt sur le nez.

Si le joueur reprend la partie inconsidérément, l'arbitre doit intervenir pour l'en empêcher.

Devant une commotion sévère avec coma, l'échelle de GLASGOW (échelle cotée de 3 à 15 est basée sur l'ouverture des yeux, la réponse verbale, la réponse motrice) permet de tester la gravité ; plus le score est bas (inférieur à 7) plus les lésions sont graves.

Les fractures du crâne sont rares (saignement par le nez, l'oreille, la bouche) ainsi que les hématomes extra ou sous duraux.

*La PC peut apparaître à retardement (intervalle libre). **Au moindre doute EVACUATION***

UNE DEUXIEME PERTE DE CONNAISSANCE CHEZ UN JOUEUR AYANT REPRIS LE JEU EST BEAUCOUP PLUS GRAVE (SECOND IMPACT SYNDROME)

HEMORRAGIES

Les hémorragies du terrain n'atteignent pas le degré de gravité de celles rencontrées sur la voie publique ou dans les sports mécaniques. Toutefois, l'hémorragie interne peut représenter un danger vital.

Hémorragies externes

Le plus souvent, pratiquer : compression – désinfection – fermeture.



Niveau crâne : *les plaies du cuir chevelu saignent beaucoup. Comprimer fortement par un paquet de compresses. Maintenir la pression par un bandage (difficile à faire tenir sur la tête). Utiliser les bandes cohésives ou élastiques adhésives. Le jeu peut être repris si la conscience est normale – désinfecter, secondairement suturer les plaies > 1 cm.*

Niveau face : *arcades sourcilières, lèvres, pommettes : comprimer – désinfecter – refermer la plaie (sutures cutanées adhésives, points de sutures ou fil, agrafes). La petite chirurgie doit être effectuée par un spécialiste dans les conditions habituelles d'asepsie.*

Hémorragie nasale : *l'hémorragie peut être seule ou accompagnée d'une fracture du nez. Le sujet doit être assis. Tête en avant – Comprimer l'aile du nez avec le doigt puis tamponner à la pince (mèche de gaze sèche ou grasse de 1 cm – coton hydrophile – plaque de Pangen – bouchon de Merocel). Si l'écoulement n'est pas stoppé, diriger vers le spécialiste.*

Mains - Genoux : comprimer – désinfecter – ôter les corps étrangers – recouvrir (compresses + bandes cohésives ou adhésives élastiques – pansement adhésif prêt à l'emploi. Plaies peu profondes > 1 cm : suturer puis recouvrir. Traiter les éraflures comme des brûlures (Pansement gras : ou film transparent.



Hémorragies internes

Par atteinte de la rate, d'un rein, du pancréas à la suite de chocs violents au ventre, à la poitrine, au dos, apparaissent les signes suivants : douleur diffuse qui va en s'accroissant, pâleur, soif, froid, pouls rapide ou imprenable, dyspnée, angoisse, tension abaissée, sang dans l'urine, alors allonger le blessé sur le dos, membres inférieurs surélevés et évacuer en urgence à l'hôpital. L'hémorragie interne peut apparaître à retardement.

NE JAMAIS OUBLIER LA NOTION :



- ✚ De danger mortel du tétanos
- ✚ De prévention du sida et des hépatites.

La fédération française de football a un règlement qui oblige les arbitres à sortir du terrain le joueur ou la joueuse présentant une hémorragie. Le retour en jeu est permis quand la plaie est tarie et hermétiquement couverte. Ces mesures, même si le risque de contact sang à sang est minime, font partie de la prévention du SIDA et des hépatites. Il est recommandé d'utiliser des gants lors des soins.

PERTES DE CONNAISSANCE (PC)

PREMIER EXAMEN DE LA VICTIME

RÉPOND-T-IL ?	RESPIRE-T-IL ?	A-T-IL UN POULS ?	QUE FAUT-IL FAIRE ?
OUI	OUI	OUI	Ne le bougez pas. Protégez-le. Surveillez-le.
NON	OUI	OUI	Installez-le en position latérale de sécurité. Appelez à l'aide ; le 15 ou le 18, tête basculée prudemment en arrière. Surveillez-le.
	NON	OUI	Libérez les voies aériennes (corps étrangers : dents, protégez dents) basculez la tête en arrière en soulevant le menton avec prudence. Appelez à l'aide et le 15 ou le 18. Bouche à bouche en pinçant le nez. Soufflez lentement 10 fois par minute.
		NON	Appelez à l'aide et le 15 ou le 18. Bouche à bouche 10 insufflations par minute. Massage cardiaque 60 compressions par minute.

Toujours garder à l'esprit l'éventualité d'une lésion de rachis (douleurs, fourmillements, sensations de froid, de décharges électriques, membres insensibles et paralysés). Maintenir en rectitude l'axe tête - cou - tronc.

Si on dispose d'une minerve souple, la glisser très prudemment sous le cou avant de la mettre en place définitive. Sinon immobilisez à tête entre deux tarpajns, deux gros anneaux ou les pieds d'un aide.

APPRENEZ LES GESTES. FORMEZ-VOUS AUX PREMIERS SECOURS A LA CROIX ROUGE, A LA PROTECTION CIVILE ET AUTRES ORGANISMES AGREES.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE

- Oublier de rassurer un blessé.
- Céder à la panique, se laisser entourer par les curieux, les conseillers.
- Laisser n'importe qui agir (laisser la priorité au médecin, kiné, secouriste, pompier).
- Omettre de penser à la déclaration d'accident.
- Ignorer où se trouve la trousse d'urgence, la clef de l'armoire à pharmacie, la clef de l'infirmerie.

Traumatismes

- Laisser marcher seul un sportif qui boîte.
- Perdre des secondes pour appliquer froid et compression.
- Appliquer de la chaleur (pommade, eau chaude).
- Masser les crampes, les hématomes.
- Mobiliser une articulation, un membre en cas de suspicion de fracture.
- Utiliser trop longtemps ou de trop près la bombe de froid (gelures).
- Utiliser la bombe de froid sur une plaie ou vers les yeux ou le visage.

Hémorragies

- Poser un garrot (si un garrot est mis en place : ne pas le desserrer).
- Oublier de désinfecter toutes les plaies et éraflures de la peau.
- Oublier de mettre des gants, stériles de préférence.
- Laisser trainer pansements et linges souillés de sang.
- Suturer dans de mauvaises conditions d'asepsie.
- Utiliser une éponge imbibée d'eau sur les plaies saignantes.
- Oublier de s'informer de la situation du sujet vis-à-vis de la vaccination antitétanique.

Perte de connaissance

- Fléchir, tourner la tête d'un athlète, d'un blessé inconscient ou qui dit souffrir de la nuque.
- Laisser retourner au jeu un sportif confus, amnésique, qui voit double, qui titube, qui bredouille.
- Laisser seul au volant un sujet qui a été commotionné.
- Laisser le blessé inhaler un vomissement - mettre en Position Latérale de Sécurité.



MALLETTE SOS TERRAIN

Ciseaux, épingles de sûreté, stylo lampe, tensiomètre

Antalgiques (aspirine, paracétamol). Ne pas administrer de substances figurant sur la liste des produits dopants.



TRAUMATISME

Bombe de froid – Pack à réfrigérer – Cold pack instantané – vessie de glace.

Bande adhésive élastique

Bande adhésive non élastique

Bande de protection de la peau

Bande cohésive

Spray protecteur fixatif

Seconde peau (contre des ampoules).

Ciseaux BSN médical spécial strapping ou cutter

Attelles gonflables pour membres – attelles de doigt métal – mousse

Collyre anesthésique – pansement occlusif oculaire

Sparadraps

HEMORRAGIES

Paire de gants stériles de préférence

Antiseptique (poudre – solution) alcool à 90° (désinfection des mains)

Sutures cutanées adhésives stériles

Boîte à suture (matériel de petite chirurgie, fils, seringues et aiguilles, flacons pour anesthésie locale) utilisable uniquement par un médecin

Compresses stériles

Champ stérile jetable

Pansement gras

Pansement adhésif stérile de différentes tailles

Mèche grasse nasale

Compresse

Pince de Politzer ORL

Plaque de Pangen ou bouchon de Merocel**

PERTE DE CONNAISSANCE

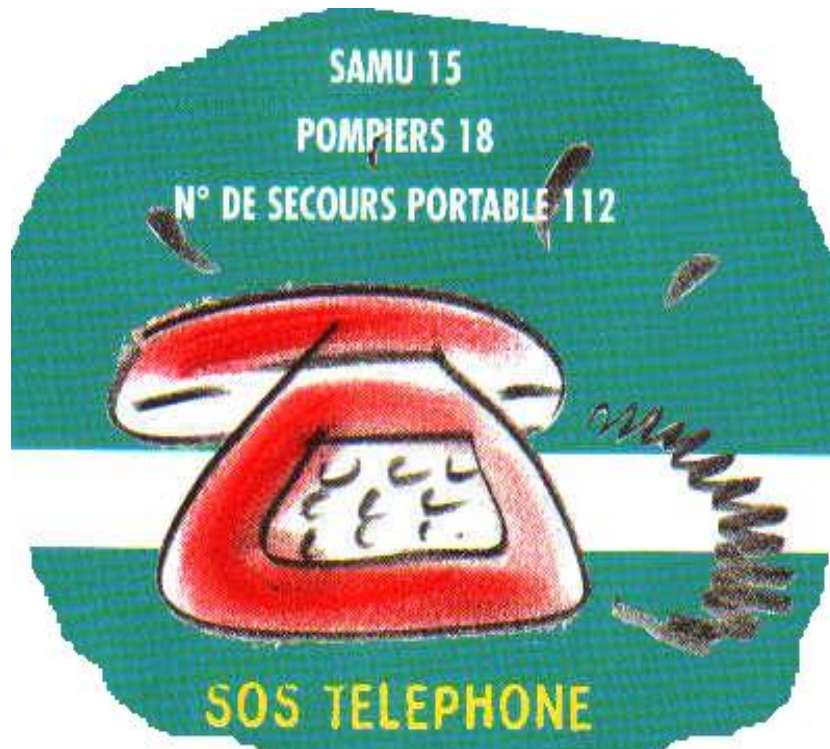
Canules de Guedel de différentes tailles

Minerve provisoire gonflable ou souple à usage strictement médical







Abaisse-langue

Couverture métallisée ultra-légère.

SOS TELEPHONE



Sur tous les lieux d'entraînement et de compétition doivent figurer dans un endroit bien visible, les numéros de téléphone suivants :

-  *Service de garde des médecins*
-  *Police*
-  *Gendarmerie*
-  *Pompiers*
-  *Hôpital*
-  *SAMU*

S'assurer de l'affichage près d'un téléphone situé à l'entrée des vestiaires des numéros du Médecin de garde, du SAMU (15) et des Pompiers (18)

Sur le bord du terrain un responsable muni d'un téléphone portable devra disposer de ces numéros.