



TRAUMATOLOGIE COURANTE

TRAUMATOLOGIE COURANTE DANS LES SPORTS DE PLEINE NATURE ET CONDUITES A TENIR

1) **Crampe**

- Boire beaucoup d'eau, notamment une boisson isotonique type Isostar si c'est possible
- traitement homéopathique *Cuprum metallicum 5 CH* à raison de 5 granules toutes les 10 minutes la première heure
- massage à l'huile d'arnica
- combler les pertes de sodium (olives, fruits secs oléagineux), potassium (abricots secs) et magnésium (bananes, chocolat) dues à l'effort et la transpiration
- étirer le muscle et éviter le froid, le café, le thé, l'alcool et le tabac à la pause

2) **Entorse**

- Appliquer du froid si possible (eau fraîche, bombe de froid) et de l'arnica
- Appliquer des compresses d'alcool à 60° compressées par une bande cohésive afin de réduire l'inflammation, élever le membre pour drainer l'œdème, le tout pendant 1h (si temps disponible)
- Finir en immobilisant l'articulation avec de l'élastoplaste

3) **Coup de chaleur**

- Mettre la personne au calme, à l'ombre et au frais
- La réhydrater et lui donner du sodium (olives ou fruits secs oléagineux)
- Lui mettre un linge trempé sur la tête et la nuque

4) **Coup de soleil**

- Appliquer de la Biafine, mettre un vêtement long pour éviter l'exposition et s'hydrater

5) **Ampoule**

- Percer l'ampoule, la désinfecter puis mettre de la Bétadyne pour la faire sécher
- Protéger la peau avec un pansement (type Compeed) renforcé avec de l'élastoplaste au besoin pour qu'il tienne

6) **Tendinite**

- Beaucoup boire et réduire l'intensité de l'effort au maximum
- Appliquer du froid pour limiter l'inflammation
- Effectuer éventuellement un bandage pour limiter l'amplitude du mouvement

7) **Piqûre d'insecte**

- Bombe de froid pour stopper la progression du venin (vasoconstriction)
- Utiliser l'aspi-venin et appliquer de l'Apaysil

8) **Hématome sous-unguéal**

- Rincer le pied à l'eau, désinfecter l'ongle et chauffer un trombone à vif
- Percer l'ongle sur 2 endroits en appuyant fort
- Presser l'ongle pour épancher le sang, la douleur disparaît aussitôt
- Faire pénétrer le produit désinfectant par les trous puis rincer
- Protéger l'ongle avec une compresse imbibée de désinfectant et maintenue par de l'élastoplaste

9) **Dessèchement oculaire**

- Rincer avec du sérum physiologique
- Garder les lunettes de soleil et un chapeau