

# LA TROUSSE D'URGENCE

Les principales pathologies que l'on est amené à rencontrer sur un terrain de basket sont essentiellement des accidents sportifs liés à des problèmes de traumatologie aiguë :

- soit au niveau des os (fractures, luxations...)
- ou des articulations (entorses...)
- des muscles (hématomes, élongations, claquages etc...)
- très rarement au niveau des tendons (du tendon d'Achille en particulier...)
- et enfin les petits problèmes cutanés ( allant du simple "bobo" à la plaie très " saignante").

## **TROP SOUVENT, NOUS VOYONS UN TAS D'ABSURDITES FAITES ALORS SUR LE TERRAIN.**

Il n'est alors pas inutile de vous rappeler quelques notions essentielles et en particulier de **gestes à faire** et de **gestes à ne pas faire**.

Ainsi cela vous permettra de composer la trousse d'urgence, qui, normalement, devrait exister dans chaque gymnase ou mieux encore dans le sac de tous les entraîneurs.

1) Avoir le numéro de téléphone du SAMU, des pompiers, de l'hôpital le plus proche ou du médecin du club quand il y en a un.

Ceci afin de régler le gros problème (fracture, luxation, malaise etc...).

2) De grâce, retirez de vos sacs toutes les pommades "chauffantes" et remplacez les par des bombes de froid, des pochettes de froid ou des sacs de glace.

Ceci afin de bien refroidir toutes les lésions (musculaires ou articulaires et parfois même cutanées...).

Éventuellement nous pouvons mettre un peu d'ARNIKA ou toute crème à base de cette substance (au moins celles-ci n'augmentent pas l'hématome associé à la lésion).

3) Ne pas mobiliser un membre qui vous paraît cassé ou luxé, attendre alors les secours en calmant et rassurant le blessé.

Surtout ne pas lui donner à boire ou à manger (à cause d'une éventuelle anesthésie, qui serait alors retardée...). Bien sûr, ne pas lui administrer de médicaments.

4) Toute plaie saignante doit être désinfectée et pansée. Il en est de même pour les saignements de nez (le sang n'étant pas "admis" sur le terrain).

## EN CONCLUSION

Toute trousse d'urgence devrait comporter:

- a)-Une fiche avec les numéros d'urgence (cf + haut)
- b) - une boîte de 50 compresses stériles 30x30.
  - deux ou trois bandes Nylex...
  - du micropore...
  - 1 bande élastique adhésive pour strapping style (Elastoplaste, Adheban..)
  - une boîte de sparaplaie
  - un désinfectant (Biseptine, Septeal, etc..... mais pas d'Alcool).
  - un paquet de Steristrip
  - une ou deux bandes auto-adhésives style Coheban...
  - une paire de ciseaux (qui coupent...).
- c) -un hémostatique:-pour la peau (Stop hémo)
  - pour le nez (Coalgan..)
- d) -DU FROID (bombe, pochette(s), glaçons...)+++
- e) -éventuellement une crème style ( Hemoclar, Rap, Arnikan..)

Avec une telle trousse, vous êtes à mon avis prêts pour les premiers "petits remèdes" sur le terrain en attendant qu'un professionnel intervienne si l'état de santé du joueur le nécessite.

Docteur Laurent VALENTIN  
Président de la commission Médicale  
du Comité de l'Aisne de Basket-ball.