

TROUSSE DE SECOURS pour SOINS de BASE au FOOTBALL

On ne peut pas énoncer la composition d'une trousse de secours pour nos jeunes sur les terrains sans résumer les traumatismes qui peuvent se produire :

En cas de coups ou chutes à l'origine de hématomes béquilles claquage entorses :

- appliquer le protocole GREC: Glaçage, Repos, Elévation et Contention modérée sans serrage excessif

En cas de plaie hémorragique surtout comprimer

En cas de saignement de nez, faire moucher et comprimer la narine qui saigne en appuyant longtemps (1/2h) sous le relief osseux latéral.

En cas de choc oculaire : on oriente le blessé vers une garde hospitalière

En cas de fracture de dent : la récupérer proprement et voir le dentiste

En cas de commotion cérébrale, le jeune blessé doit arrêter son match et être examiné médicalement.

Et on rappelle les bons comportements en cas d'accidents graves :

- Si le blessé est inconscient, appeler le SAMU en composant le 15. Ne pas toucher le sujet, le laisser étendu en position latérale de sécurité, et le couvrir en cas de froid ou de temps humide.

S'il y a présence d'un responsable titulaire de l'AFGSU niveau 2 il pourra pratiquer des manœuvres de réanimation si nécessaire

- Si le blessé ne peut plus bouger un de ses membres ou si une déformation apparaît avec fracture ou luxation évidente, ou s'il y a un traumatisme de la colonne vertébrale, rassurer laisser sur place et appeler les Pompiers en composant le 18.

- avis médical systématique s'il y a une perte de connaissance, même de courte durée.

Comportement en cas pathologies courantes non liées à un accident de foot :

Vomissements, douleurs abdominales, maux de tête, fièvre -> bien s'assurer que le jeune n'a pas eu de choc -> ensuite il sort normalement et sa prise en charge sera celle des pathologies extra-sportives par médecin sur le stade ou médecin traitant ou de garde après avis du 15 ou hôpital selon l'urgence. Mais l'entraîneur n'a pas à avoir de médicaments spécifiques de ces affections qui le plus souvent attendront la prise en charge par un médecin.

De même en cas de pathologie nécessitant un traitement lors de l'effort, exemple asthme d'effort, le jeune ou ses patients ont les consignes et ce n'est pas à l'entraîneur de gérer cela. Il en est de même pour un malaise diabétique ou une épilepsie qui se manifesterait à l'effort on se trouve dans le cas d'une décompensation d'une pathologie connue, il faut mettre le jeune en position de sécurité et prévenir le 15.

→ **Dans tous les cas prévenir la famille ou le responsable de l'enfant.**

La trousse elle-même :

BANDES

- 1 bande adhésive type Elastoplast 2,5 m x 3 cm
- 1 bande adhésive type Elastoplast 2,5 m x 6 cm
- bandes simples type Velpeau : 2 de 10 cm, 2 de 7.5 cm, et 2 de 5 cm
- 2 bandes extensibles 3 m x 10 cm

COMPRESSES et PANSEMENTS

- 1 boîte de 40 compresses non tissés 10 x 10
- 1 bande de pansement à découper 1 m x 8 cm
- 1 rouleau de sparadrap avec dévidoir 5 m x 2.5 cm
- 2 sachets de stér Strip
- 2 filets tubulaires de maintien pour compresses
- Gants non stériles, 10 paires environ.

PRODUITS POUR SOINS

- CHLOREXIDINE 4% savon, en cas d'érosion cutanée par glissade, puis rincer avec
- sérum physiologique 50 ml 2 ou 3 flacons, puis recouvrir avec
- JELONET 10 x 10 cm 2 boîtes

- 2 poches de froid type physio pack (qui peut s'appliquer sur toutes les articulations)
- 1 spray froid 400 ml pour les petites douleurs sur le stade

- 1 flacon de gel hydro alcoolique, à utiliser avant et après la prise en charge d'une plaie

GROS MATERIEL et IMMOBILISATION

- 1 paire de ciseaux à pansement, taille moyenne
- 1 écharpe triangulaire
- 1 bandage coude épaule de taille moyenne, type SOBER
- 1 attelle de ZIMMER pour genou de taille moyenne
- 1 attelle de cheville de type AIRCAST
- 1 paire de cannes anglaises

La commission médicale du district de l'Isère