

Prévention des accidents sportifs

Docteur Bertrand ROUSSEAU

- Assurer la sécurité médicale sur les lieux d'entraînements et de compétitions
 - Préventifs : mesures à prendre pour éviter les problèmes
 - Curatifs : conduite à tenir en cas d'incidents et accidents

PRÉVENTION : AVANT L'ACCIDENT

- Être Formé et s'Organiser pour Anticiper
- Il faut prévoir l'incident ou l'accident avant qu'il ne se produise :
 - Prévoir les principales situations
 - La manière de les gérer

CONSEILS GÉNÉRAUX

- Salle : éclairage ++, aération (chaleur)
- Matériel :
 - Tapis : normes, disposition
 - Agrès : vérifiés régulièrement
- Entraîneurs : formation PSC1, aides : GQS
- Sportifs : Technique/niveau

- « Infirmierie » :
 - Coin tranquille, allongé
 - Trousse d'urgence :
 - Désinfectant : Chlorehexidine (Bétadine)
 - Compresses, sparadrap, ciseaux
 - Bandes et linge propre

- Compétition :
 - Horaires ++
 - Nombre de participants
 - Encadrement hors compétition

- Personne responsable de la sécurité médicale par club
 - Gérer l'application des procédures
- Rédiger les procédures de sécurité médicale
- Une procédure par lieu d'entraînement

- Procédures écrites et affichées (ou accessibles) :
 - Téléphone :
 - des secours : 15, 18 ou 112
 - des personnes à prévenir : mentionner l'endroit où est rangée la liste des n° de tel
 - Selon l'urgence :
 - Urgent : 15, 18 ou 112 puis responsables légaux
 - Non urgent : responsables légaux +- 15, 18 ou 112

PROCÉDURE DE SÉCURITÉ MÉDICALE

- Localisation :
 - « Infirmierie »
 - Trousse d'urgence
- Accès des secours :
 - Adresse de la salle
 - Accès à utiliser
- Liste des personnes formées à la sécurité

- Accident grave :
 - Traumatisme du rachis
 - Perte de connaissance
 - Fracture et luxation
- Accident « peu grave »
 - Entorse, accident musculaire...

CONDUITE À TENIR EN URGENCE, ACCIDENT GRAVE

- Traumatisme violent sur le rachis :
 - Ne pas bouger le blessé sauf danger immédiat (étouffement, feu...)
 - Prévenir les secours
 - Empêcher les non-professionnels d'intervenir
- Perte de connaissance :
 - Absence de respiration => réanimation
 - Sinon, PLS et prévenir les secours

CONDUITE À TENIR EN URGENCE, ACCIDENT GRAVE

- Fracture évidente d'un os :
 - Ne rien faire et attendre les secours
 - Petits os (main, pied) : immobiliser et mettre au repos
 - Si plaie : pansement propre dessus
- Luxation :
 - Ne jamais chercher à réduire la luxation
- Appeler les secours

CONDUITE À TENIR EN URGENCE, ACCIDENT PEU GRAVE

- Reprise du sport ?
- Que faire sur le terrain ?
- Faut-il consulter ?
 - En urgence ou en différé

REPRISE DU SPORT ?

BLESSURE = ARRÊT DU SPORT
&
CONSULTATION MEDICALE

QUE FAIRE SUR LE TERRAIN ?

- Mettre au repos le segment concerné
- Immobiliser si douloureux
- Refroidir :
 - Eau fraîche dans une vessie avec de la glace
 - Appliquer sur la région touchée en interposant un linge
 - Pas plus de 15 mn : risque de brûlure

EN PRATIQUE, APRÈS UNE BLESSURE :

- Attendre quelques minutes :
 - Plus aucune douleur ou gêne : reprise
 - Douleur persistante, gonflement ou autre gêne : pas de reprise

- Décision de reprise du sport = Médecin
 - Seul habilité à prendre la décision de reprise après un examen médical
 - Aucun autre professionnel de santé n'a la compétence nécessaire : valeur juridique
 - Position de l'entraîneur :
 - Sportif majeur : sportif décide
 - Sportif mineur : ne prendre aucun risque. Si les parents veulent la reprise, leur laisser la décision sauf si danger manifeste pour le sportif

CONSULTATION EN URGENCE OU EN DIFFÉRÉE ?

« Idéal » : Consultation en urgence chez un médecin compétent

- Sinon (Soir ou Week-End) :
 - Gêne peu importante : possibilité d'attendre 24 heures
 - Gêne importante : Urgences pour éliminer une lésion grave

CONCLUSIONS

- S'organiser pour ne pas être pris au dépourvu
- Connaître quelques situations simples en cas d'accidents

Pour en savoir plus :

<http://www.nantes-mpr.com/>