

Santé-Mémo : 1er Secours

Notre Trail n'est pas seulement une série de courses mais aussi un accompagnement des coureurs. C'est pourquoi, à travers cet article, nous espérons apporter des réponses à bon nombre de vos questions concernant la conduite de soins à tenir au cours de problèmes physiques. Il ne s'agit pas d'un traitement thérapeutique. Ce ne sont que des conseils qui peuvent vous aider à mieux récupérer, mais en aucun cas ils ne peuvent remplacer un avis médical ou des soins exercés par un professionnel de santé.

Lors d'un traumatisme, nous retrouvons les mêmes symptômes en série, à savoir : douleur + œdème +/- lésion cutanée → raideur articulaire + fonte musculaire → perte stabilité

Si vous souhaitez récupérer le plus vite possible, il est donc primordial de traiter rapidement les premiers symptômes afin d'interrompre la série ci-dessus.

Pour stopper l'œdème et la douleur, vous devez retenir une règle d'or:

ICE (Glace, en anglais) = Immobilisation + Contention + Elévation

- **Ice, glace** : toujours mettre du froid sur une lésion pour limiter une inflammation. Mettez toujours un linge entre la glace et la peau afin d'éviter les risques de brûlures cutanées. Nous vous conseillons de mettre du froid pas longtemps (10 à 15 mn) mais souvent (toutes les heures au début, puis toutes les deux heures).
- **Immobilisation** : arrêtez-vous de suite. Ne bougez plus. Immobilisez la zone touchée avec une attelle .
- **Contention** : utilisez une contention type strapp, manchon de compression pour le membre supérieur, chaussette de contention si la lésion est en dessous du genou, bas de contention si la lésion est à partir du genou.
- **Elévation** : pensez à mettre votre membre en déclive, c'est-à-dire le pied plus haut que la hanche ou la main plus haute que l'épaule.

N'oubliez pas que si vous avez des lésions cutanées associées, il est important de désinfecter les plaies et de vérifier si vos vaccins sont à jour.