

Pas de pommade aux antibiotiques !

Voici ce que doit contenir votre trousse à pharmacie :



• **Ice pack à usage unique ou spray réfrigérant** : la cryothérapie gazeuse à CO₂ n'est pas à la portée de toutes les bourses, ni à mettre entre toutes les mains. Les sprays réfrigérants (pour les coups principalement) sont à appliquer par vagues successives à 10cm au moins de la zone à traiter pour éviter les brûlures. Notez qu'une cantine isotherme avec vessies de glace reste ce qu'il y a de plus efficace pour un prix abordable.



• **Bandes de contention inextensibles** : Bandes de type Strappal® pour faire un strapping.



• **Bandage élastique** : bandage de type Elastoplaste® pour surstrapping, et contention adhésive.

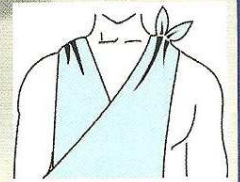


• **Ciseaux à bouts ronds** : pour couper une bande. A attacher avec une chaînette à la mallette pour éviter de les perdre.

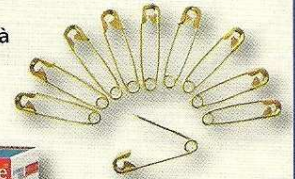
• **Ouate hémostatique (Coalgan®)** : A placer dans la narine qui saigne (après mouchage) en laissant le blessé debout ou assis, jamais allongé car risque de saignement prolongé par augmentation de la pression orthostatique.



• **Triangle de tissu - écharpe** : contention de blessure du membre supérieur.



• **Épingles à nourrice**



• **Compresses stériles**

• **Gants de soin à usage unique** : protection individuelle et du blessé contre infections et SIDA.



• **Ciseaux coupe sangle** : son utilisation permet de couper le short et/ou le maillot.



• **Pince à écharde** : retrait d'un corps étranger superficiel apparent dans la peau.



• **Pansements adhésifs** : pour les petites plaies.



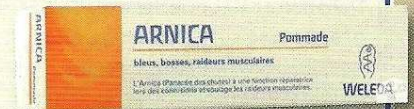
• **Médicaments** : uniquement antalgique type Paracétamol (Sous réserve de connaître les doses et les antécédents d'allergie des joueurs). Arnica montana 9CH

homéopathique : une dose le plus tôt possible si coup, choc important, béquille... La prise précoce de Arnica montana permet de réduire très efficacement les hématomes et les douleurs.



• **Bandes de contention et de compression extensibles cohésives** : Des bandes de type Coheban®. Compression d'une lésion musculaire récente.

• **Solution antiseptique (Hexomédine)** : désinfection immédiate des plaies.



• **Pommade à l'arnica ou anti-inflammatoire** : elles sont à appliquer sans masser sous un bandage compressif et en complément de la cryothérapie, jamais sur une plaie. De même, proscrire les pommades aux antibiotiques qui tuent les germes commensaux, lesquels favorisent la guérison et sélectionnent les mauvais staphylocoques résistants... Utiliser des antiseptiques simples et montrer toute plaie suspecte traînante à un médecin.



• **Lotion oculaire** : nettoyage oculaire si corps étranger (sable, brindille de gazon...).