

Elongation musculaire:

Degré

Douleur

Signes objectifs
à la performance

Enflure (oédème)

1

Mineure

Douleur aigue, vive sur le moment... qui dure quelques minutes, puis disparaît.

.Léger inconfort
.Fonction intacte

Hémorragie mineure & oédème local mineur...

2

Modérée

Douleur exquise, soudaine, qui perdure pendant plusieurs minutes...

.Douleur au mouvement actif et résisté...
.point précis...
.diminution de force & de fonction.

Oédème local plus important...
Hémorragie plus visible, et décoloration de la peau...

3

Sévère

Douleur exquise, sévère, constante...

.Perte de fonction majeure
.Point précis et/ou diffus

Oédème local & régional important.
Suspecter une déchirure...

Dompage ligamentaire (entorse):

<u>Degré</u>	<u>Douleur</u>	<u>Signes visibles</u>	<u>Oédème articulaire</u>
1			
Mineur	Douleur soudaine transitoire de quelques minutes...	. Faiblesse locale.	Hémorragie mineure avec oédème léger. Ligament "étiré" ...
2			
Modéré	Douleur sévère, vive qui pourrait durer plusieurs minutes, voir quelques heures...	. Faiblesse régionale. . Douleur au mouvement actif... . Douleur qui augmente lorsqu'on sollicite la stabilité de l'articulation.	Hémorragie plus importante... Oédème considérable... Déchirure partielle du ligament.
3			
Sévère	Douleur violente sur le moment... Douleur diminuant en quelques heures mais demeurant présente.	. Perte totale de fonction.	Zone très sensible... Hémorragie & oédème importants. Rupture plus ou moins complète du ligament...

Classement = destruction de Tissus - élévation niv III

Contusion (écrasement de structures ou tissus par une force externe):

Degré

Douleur

Constatactions

Dommmages

1

Mineure

Vive qui dure quelques minutes...

.Légère incapacité...
.Point précis de sensibilité.

Oédème peu visible...
Hémorragie très mineure.

2

Modérée

Vive à l'impact...
Puis modérée après quelques minutes mais qui peut durer pour une bonne période de temps...

.Point précis de sensibilité.
*.Perte de force...
*.Perte de fonction...

Oédème dans les tissus environnants.
Hémorragie plus expansible...
Légère décoloration...

3

Sévère

Vive à l'impact.
Ne diminue aucunement dans les minutes suivant le trauma...
Peut durer un bon moment... (heures)

.Spasmes musculaires locaux et régionaux...
.Point précis de sensibilité.
.Perte majeure de capacité fonctionnelle (force-endurance)...

Oédème important...
Hémorragie importante...
Décoloration massive...

ex: Sauter sur l'oe
2.5 fois -

Principe "P.R.I.C.E.":

Protection:

Comme une blessure d'un degré mineur peut dégénérer en un degré supérieur... il est conseillé de faire une bonne évaluation (ou de consulter). La protection peut aller des béquilles, aux diverses attelles (orthèses) en passant par les différents bandages et "taping"...

Repos:

Toute activité risque de prolonger la récupération (guérison); il est important de bien diriger l'athlète vers un choix judicieux d'activités minimisant les risques d'enflure et de douleur...

Ice:

(Glace) L'application de glace (froid) aide à réduire l'enflure, l'oédème et la douleur par une diminution considérable de la circulation sanguine.

L'application usuelle de glace concassée (ou de légumes surgelés...) dans une serviette humide pendant 15 minutes aux heures constitue une bonne technique.

Compression:

La compression externe aide à réduire les complications associées à une blessure et ses tissus environnants...

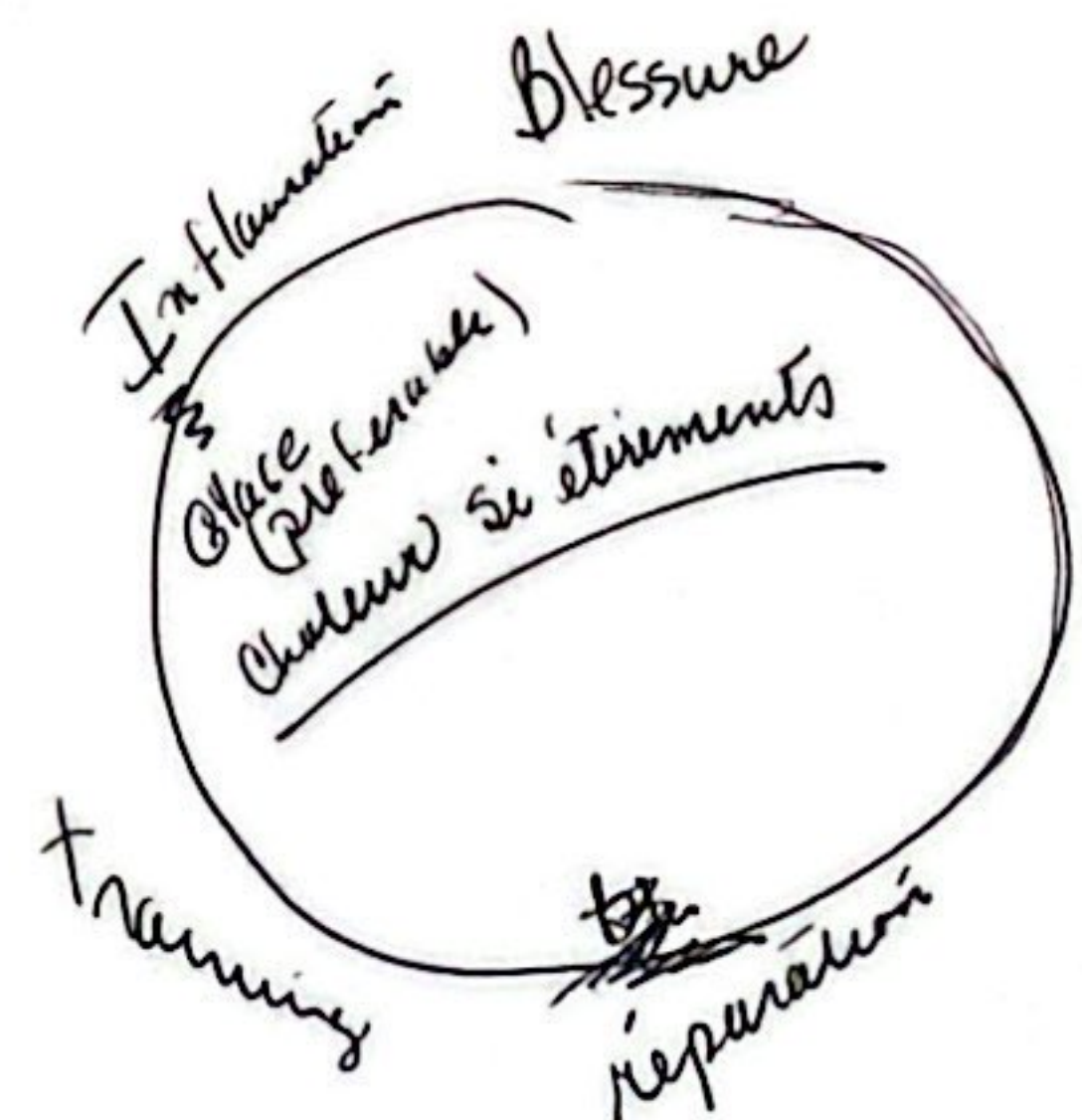
Élévation:

Élever la partie blessée aide à réduire enflure, oédème et douleur... de même qu'à drainer et disperser une enflure régionale par les gros vaisseaux sanguins et lymphatiques.

Bienfaits du P.R.I.C.E.:

1. diminuer l'enflure et l'oédème...
2. diminuer la douleur...
3. diminuer les spasmes musculaires...
4. protection contre l'aggravation de la blessure...

Efficace dans les premiers 24-72 heures.



glace à la fin de chaque
Training -

Commotion cérébrale et critères de retour à la compétition:

Définition:

La commotion cérébrale est définie comme une altération de l'état mental induite par un traumatisme avec ou sans perte de conscience.

Sévérité

Tableau clinique

Grade 1

Confusion...
Pas de perte de conscience (PDC)
Symptômes post-commotion (SPC) < 15 minutes

Grade 2

Confusion...
Pas de PDC
SPC > 15 minutes

Grade 3

Toute PDC

Les symptômes post-commotion incluent: toute confusion, toute amnésie, toute céphalée, tous les signes neurologiques; de même que nausées, vomissements, vertige, etc...

En conséquence, au-delà du trauma initial; la perturbation de l'un ou l'autre des paramètres énumérés ci-bas doit être considérée comme une persistance des symptômes... et l'athlète doit être retourné en évaluation clinique.

Symptômes:

- .céphalées
- .étourdissements, vertiges
- .nausées, vomissements
- .troubles visuels, scotomes

Bourdonnement oreille.

Saignements de nez - oreille.

Fonctions mentales supérieures:

- .état de conscience
- .orientation
- .concentration
- .mémoire

J-O-M-A-C

*Jugement
Orientation - temps / espace
Mémoire
Analyse
Compréhension - concentration*