

Sports d'hiver

Chutes à risques

Les sports de glisse sur les pentes enneigées, s'ils procurent des joies intenses à ceux qui s'y adonnent, ne sont pas exempts de risques. Aussi entraînés soient-ils, skieurs et surfeurs ne sont pas à l'abri d'une mauvaise chute dont ils n'arrivent pas à se relever. Dès lors, tout est possible : fracture osseuse, lésion articulaire ou lésion musculaire. Ci-après, nous, samaritains publie les chapitres qui abordent ce thème dans le cours samaritain 2007.



Fracture

Les fractures sont généralement dues à des mécanismes traumatiques (violences extérieures), p. ex. une chute ou une torsion. Les fractures spontanées, comme les fractures de fatigue suite à des efforts

répétés inhabituels ou liées à des maladies osseuses telles que l'ostéoporose ou le cancer, sont rares. On fait la distinction entre fractures fermées et fractures ouvertes.

- ▶ Dans la **fracture fermée**, la peau est intacte; il n'y a donc pas de risque d'infection
- ▶ Dans la **fracture ouverte** par contre, il y a une plaie au niveau de la rupture; parfois on voit même l'os. Il y a un risque élevé d'infection et de complications avec des conséquences négatives sur le processus de guérison.

Principaux dangers en cas de fracture

- ▶ Lésion des vaisseaux sanguins, même en cas de fracture fermée: perte de sang mettant la vie en danger, notamment lors d'une fracture du fémur ou du bassin
- ▶ Lésions nerveuses: paralysies
- ▶ Infection lors d'une fracture ouverte

Symptômes

Symptômes sûrs d'une fracture

- ▶ Déformation visible de la partie blessée
- ▶ Mobilité anormale visible au siège de la blessure
- ▶ Raccourcissement de membres
- ▶ Fragments d'os visibles dans une plaie

Symptômes incertains d'une fracture

- ▶ Cédème et coloration bleue de la partie blessée
- ▶ Douleur au niveau de la blessure
- ▶ Mobilité réduite

En cas de doute, il faut considérer la blessure comme une fracture.

Premiers secours

- 1 Eviter de bouger la partie du corps blessée
- 2 Alarmer
- 3 Protection thermique
- 4 Retirer les bijoux avec précaution, avec l'aide du patient
- 5 Immobiliser la partie blessée
- 6 En cas de fracture fermée: refroidir. En cas de fracture ouverte et de forte hémorragie: maîtriser l'hémorragie, recouvrir la plaie d'un pansement stérile
- 7 Immobiliser la fracture
- 8 Assister et surveiller

Lésions articulaires

Les mécanismes traumatiques au niveau articulaire peuvent provoquer une entorse, une luxation, une déchirure ligamentaire voire une fracture dans l'articulation:

- ▶ Lors d'une **entorse** (distorsion), les surfaces articulaires sont déplacées violemment l'une par rapport à l'autre et brièvement séparées. Il se produit souvent une forte élongation des ligaments. Lorsque des vaisseaux sanguins sont lésés, un œdème apparaît.
- ▶ La **luxation** (déboîtement) correspond à la séparation et au déplacement permanents des surfaces articulaires. En l'occurrence, ces dernières se trouvent dans une position anormale et ne reviennent plus en place.

Symptômes

- ▶ Douleurs et sensibilité au toucher
- ▶ Mobilité réduite
- ▶ Œdème et, plus tard, coloration bleue de la peau au niveau de la blessure
- ▶ Perte fonctionnelle
- ▶ En plus lors d'une luxation: raccourcissement, déformation ou distorsion de l'articulation

Premiers secours

Entorse

Les entorses se traitent selon le schéma RICE:

- 1 **R – Rest (repos):**
Eviter tout mouvement. Immobiliser la partie du corps blessée.
- 2 **I – Ice (glace):**
La glace fait régresser l'œdème et contribue à soulager la douleur. En cas de recours à des compresses instantanées froides ou à des poches de glace, éviter le contact direct avec la peau.
- 3 **C – Compression:**
Appliquer un pansement compressif sur l'articulation lésée. Contrôler régulièrement la circulation du sang, la sensibilité et la motricité.

4 E – Elevation:

Surélever la partie du corps blessée. Si les symptômes persistent, consulter un médecin

Luxation

- 1 Ne plus bouger l'articulation lésée
- 2 Contrôler la circulation du sang, la sensibilité et la motricité
- 3 Les luxations doivent impérativement être traitées par un médecin
- 4 En cas de troubles circulatoires et sensitifs: alarmer
- 5 Immobiliser l'articulation lésée

Lésions musculaires

Des mécanismes traumatiques peuvent être à l'origine de claquages, de déchirures ou de contusions:

- ▶ Un **claquage** ou une **déchirure** (rupture) résulte de la sollicitation tendineuse ou musculaire excessive liée à une violence extérieure. Ces blessures surviennent le plus souvent à l'interface entre le muscle et le tendon.
- ▶ Une **contusion** est une lésion traumatique du tissu musculaire. Elle s'accompagne généralement d'hémorragies dans le tissu situé autour, avec des douleurs et un œdème.

Symptômes

Claquage, déchirure et contusion

- ▶ Fortes douleurs
- ▶ Mobilité réduite de la partie du corps blessée
- ▶ Œdème
- ▶ Plus tard, coloration bleue de la peau

Premiers secours

- 1 Schéma RICE
- 2 Faire contrôler par un médecin

Schéma RICE

▶ **R** – Rest (repos)



▶ **I** – Ice (glace)



▶ **C** – Compression



▶ **E** – Elevation

