

COMMISSION RÉGIONALE MÉDICALE

FFvolley

Ligue Bourgogne
Franche-Comté



PROTOCOLES DE PRISE
EN CHARGE EN CAS
DE BLESSURE

INDEX

- Contenu trousse de secours utile pour clubs volley - p.3
- Prise en charge générale des traumatismes et protocole RICE - p.4
- Entorse doigts - p.5
- Entorse pouce - p.6
- Entorse poignet - p.8
- Entorse cheville - p.13
- Entorse genou - p.16
- Epistaxis - p.19



FFvolley

Ligue Bourgogne
Franche-Comté





Contenu trousse de secours utile pour clubs volley :

L'objectif est d'avoir du matériel pour les traumatismes les plus fréquents et basiques de la pratique du volley.

- Compresses non tissées stériles 7,5*7,5cm*10
- Urgoderm sparadrap extensible 10m*5cm
- Désinfectant type Biseptine
- Bombe froid
- Une paire de ciseau
- Mèches hémostatiques *5 types coalgan
- Strap tensoplast 8cm*2,5m
- Strap tensoplast 20cm*2,5m
- Serum physiologique dosettes*20
- Sachets sucre
- Pansements multiples

PRISE EN CHARGE GÉNÉRALE DES TRAUMATISMES ET PROTOCOLE RICE

Conduite à tenir lors d'un traumatisme :

Protocole RICE (anglais) ou GREC (français)

-R = Rest (Repos)

Arrêter l'activité et laisser le membre touché au repos.

-I = Ice (G = Glace)

Appliquer tout de suite de la glace sur la zone touchée.

Alterner 3 fois 15minutes de glaçage et 2min sans glace.

Permet de diminuer la sensation de douleur.

(Poche de glace, sachet de petits pois congelés, bombe de froid)

-C = Compression

Appliquer un bandage suffisamment compressif pour favoriser le drainage de l'œdème, mais pas trop pour ne pas couper la circulation (extrémités qui deviennent violettes, fourmillements...) cf fiches de strapping dédiées

-E = Elévation

Surélever le membre touché afin de favoriser le drainage de l'œdème. Pour la cheville, l'idéal est de l'élever plus haut que le bassin !

NB : Consulter rapidement car une entorse mal soignée peut récidiver et entraîner une instabilité de l'articulation !



TRAUMA DOIGT TYPE ENTORSE

Protocole RICE puis syndactilie :

Matériel : bandes de strap d'environ 2-3 cm de largeur + compresses

Pose de la compresse

Appliquez la compresse pliée entre les doigts. Elle permet l'aération entre les deux doigts et prévient les frottements.

Pose de la 1ère bande

Coupez la bande en deux dans le sens de la longueur. Appliquez la bande circulaire au-dessus de l'articulation du doigt touché afin de l'immobiliser.

Pose de la 2ème bande

Appliquez la seconde bande circulaire en-dessous de l'articulation du doigt touché afin de l'immobiliser.



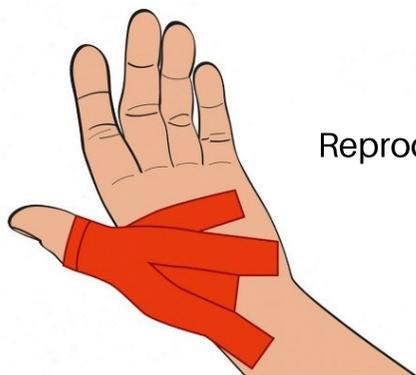
TRAUMA POUCE

Matériel : Bandes de strap de 4 cm de largeur environ

Après protocole Rice :

Couper en pattes une bande de strap (taillée en deux sur les trois quarts de la longueur) et la placer sur la première phalange.

Faire de même avec deux autres bandes, légèrement décalées les unes des autres, afin de couvrir toute la partie dorsale du pouce.



Reproduire cette étape du côté opposé (face interne de la main).

Poser ensuite une embase autour du poignet, puis coller des bandes de manière à prendre ancrage au niveau de l'embase, entourer le pouce, et revenir à l'embase (3 ou 4 bandes).

Cette étape doit se faire sans aucune force de tension.

L'objectif est ici de **positionner le pouce en extension**.



TRAUMA POUCE

Recouvrir le bandage de pouce avec une bande placée en spirale tout autour de la main et finir sur l'embase, sans serrer le poignet. **Cette contention bloque en effet l'articulation métacarpo-phalangienne** du pouce, mais laisse le poignet libre



TRAUMA POIGNET

Matériel : strap 8 cm

Protocole RICE puis strapping poignet

Étape 1

Poser une embase sur le tiers inférieur de l'avant-bras et une autre sur le haut de la paume de main.

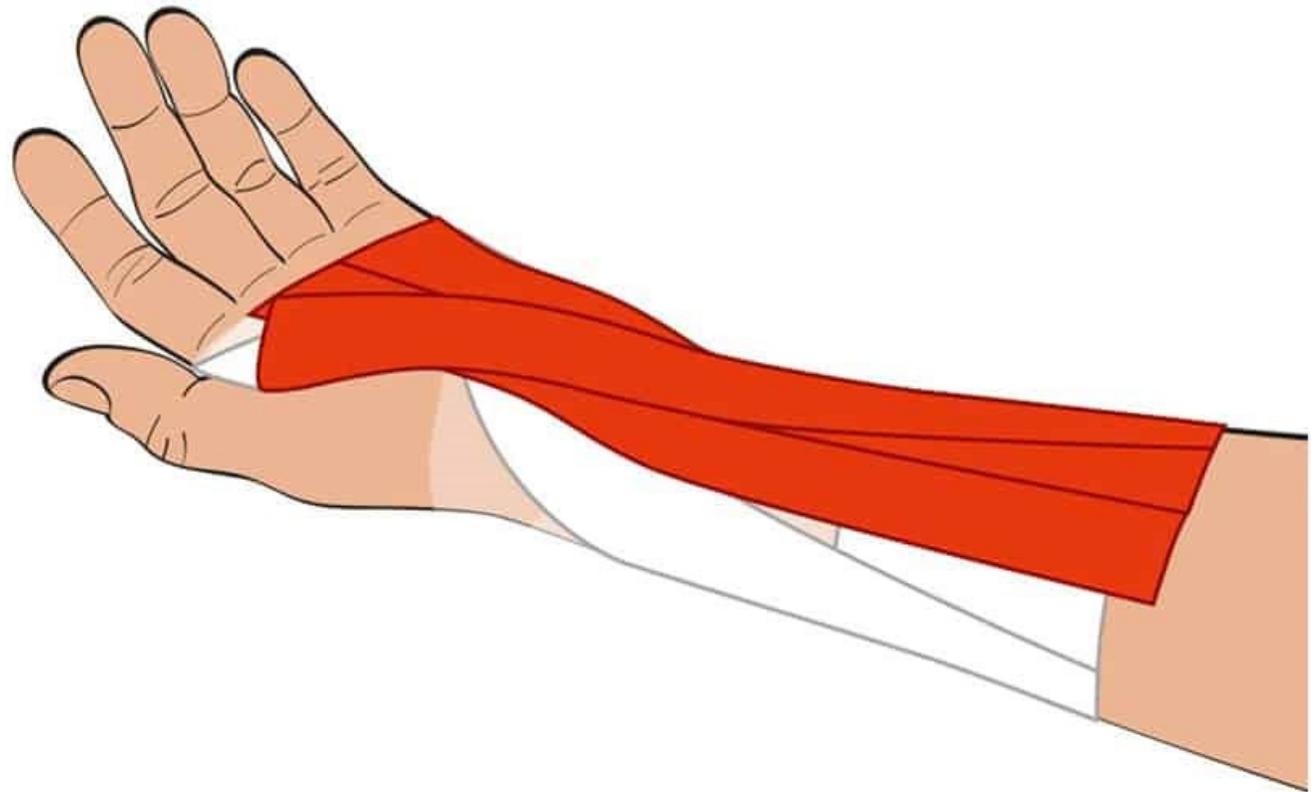


TRAUMA POIGNET

Étape 2

Positionner le poignet en légère extension. Disposer des bandes de strap d'une embase à l'autre, en faisant se chevaucher chacune des bandes.

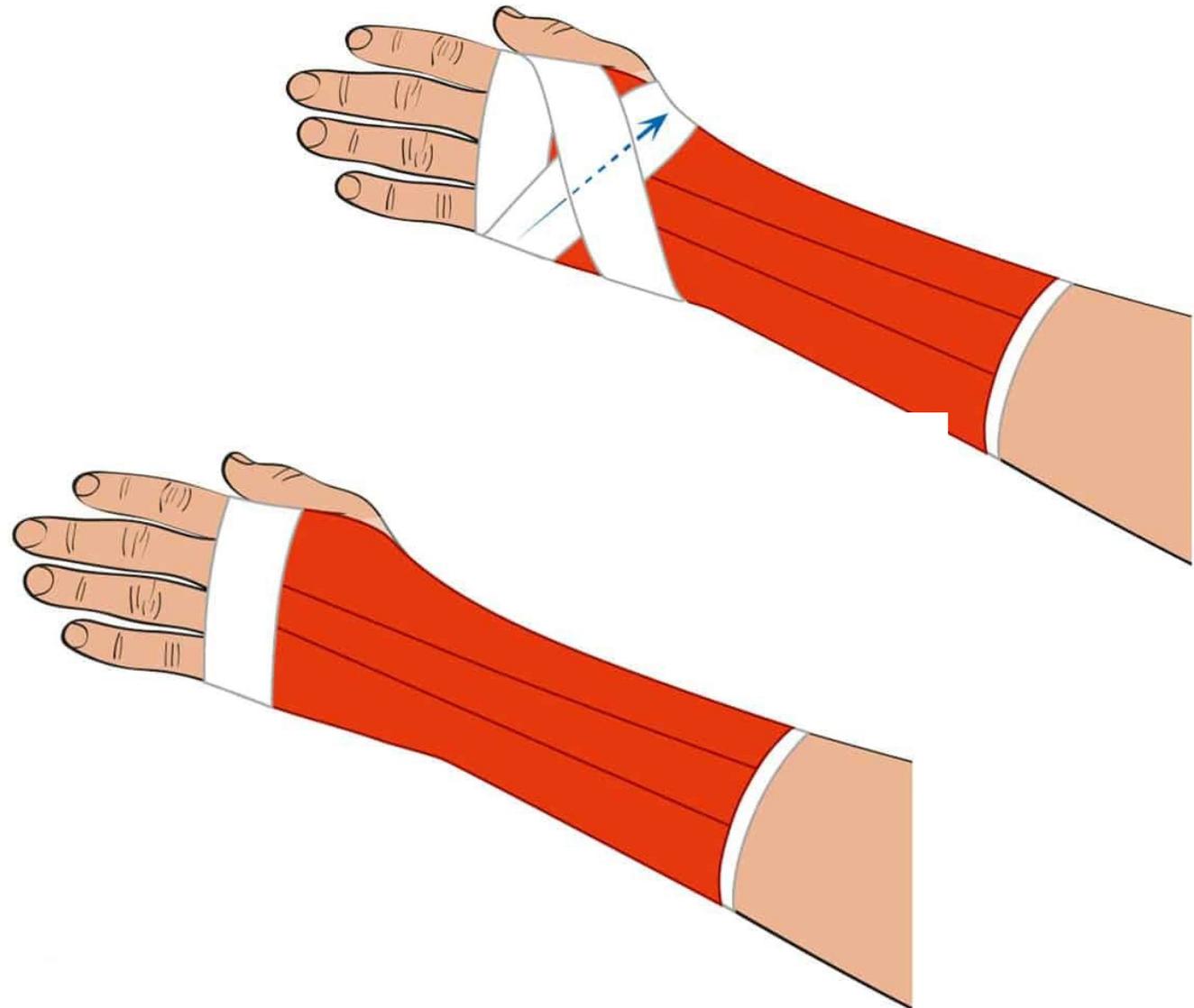
Cette étape permet de **limiter la flexion du poignet**.



TRAUMA POIGNET

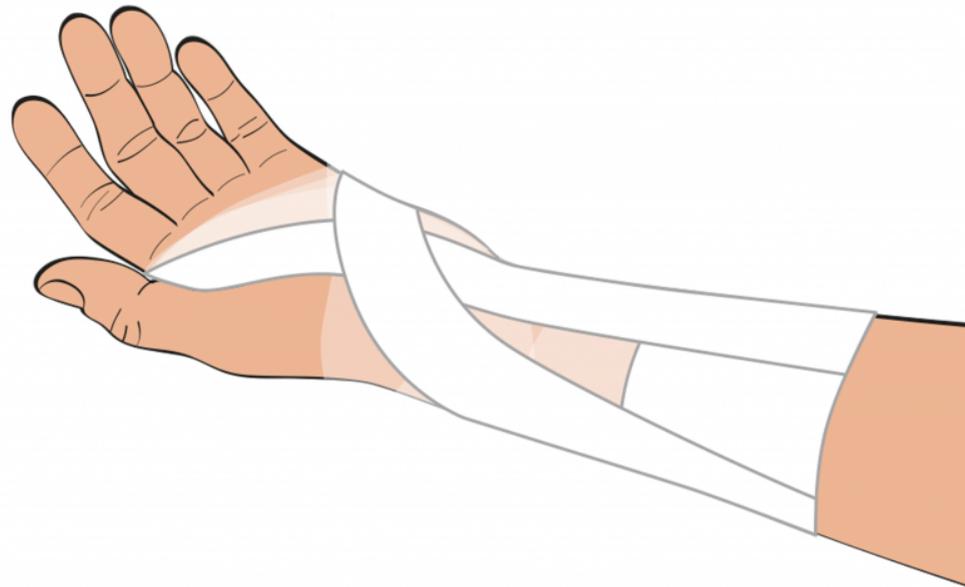
Étape 3

Coller à présent une bande adhésive qui croisera au niveau du poignet.



TRAUMA POIGNET

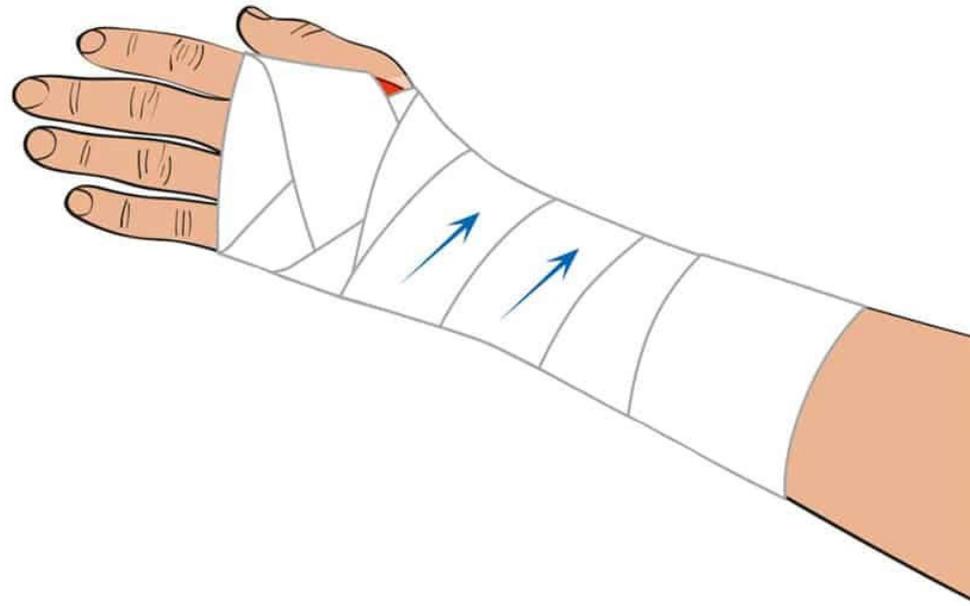
Pour **limiter l'extension du poignet**, poser deux bandes de strap en croisant sur la paume de la main. Appliquer ensuite des bandes partant du haut de la main jusqu'à l'embase de l'avant-bras. Le poignet doit être placé en légère flexion. Là aussi, les bandes seront décalées les unes des autres et se chevaucheront.



TRAUMA POIGNET

Étape 4

Enfin, fixer le bandage avec une bande élastique. Elle part de la face dorsale du poignet et remonte, sans tension et en spirale, jusqu'à l'embase supérieure.



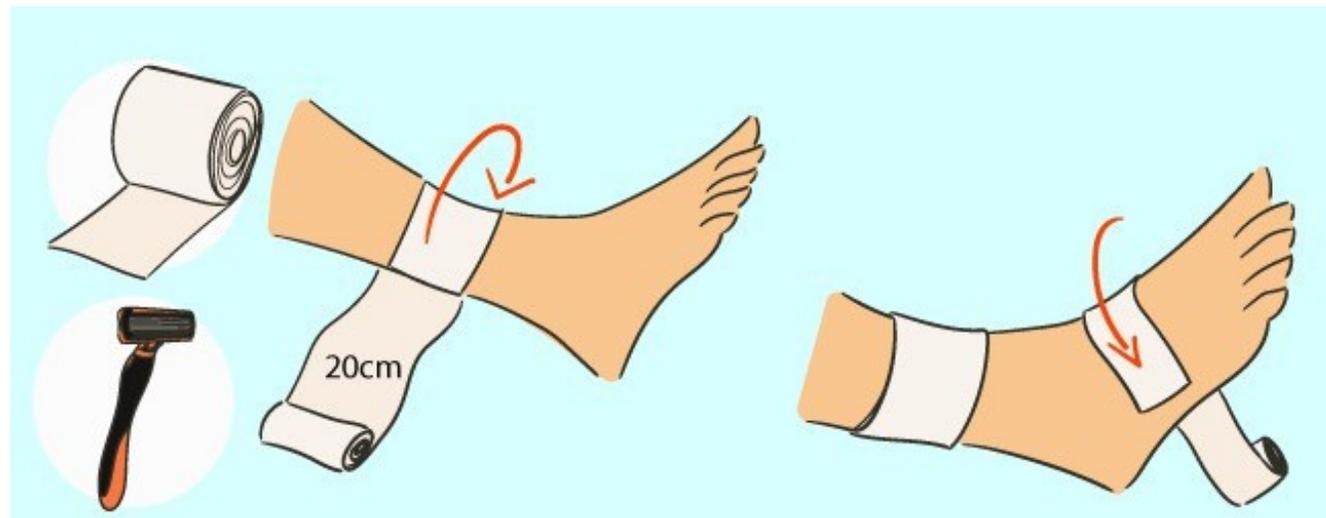
Il est nécessaire de demander un avis médical en cas de trauma du poignet avec une impotence fonctionnelle important.

ENTORSE CHEVILLE

Protocole RICE puis strapping cheville :

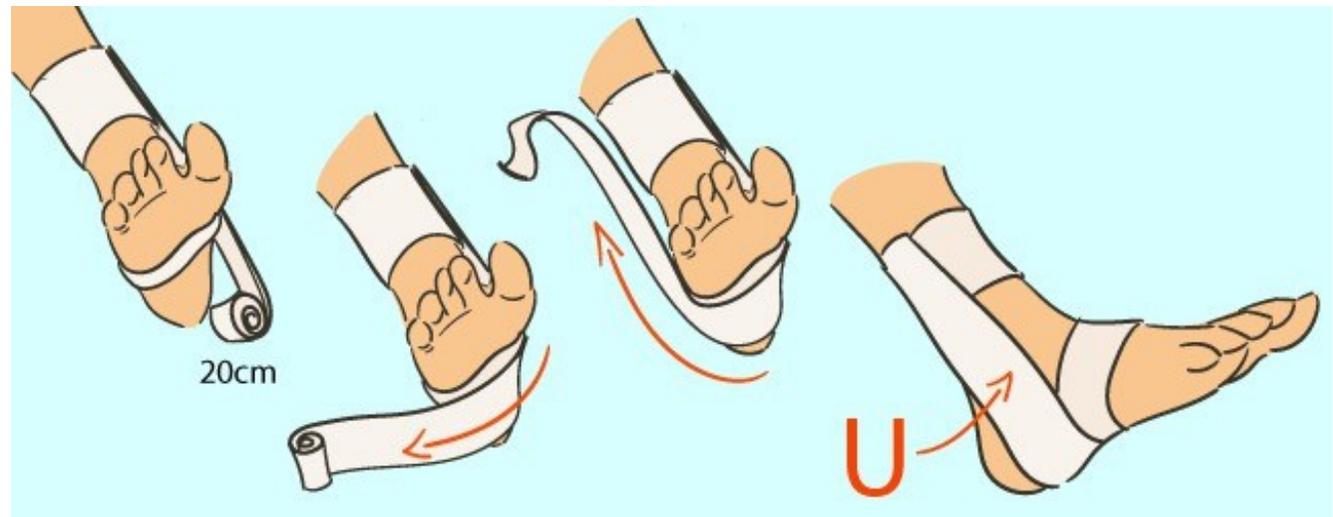
Matériel : strap 20cm

- Posez une première bande de 8 cm au niveau de votre cheville sans serrer et sans l'étirer.
- Placez ensuite un morceau de bande rigide autour de votre avant-pied sans serrer (faites un ou deux tours).
- Ces 2 bandes vont servir à fixer les autres bandes.



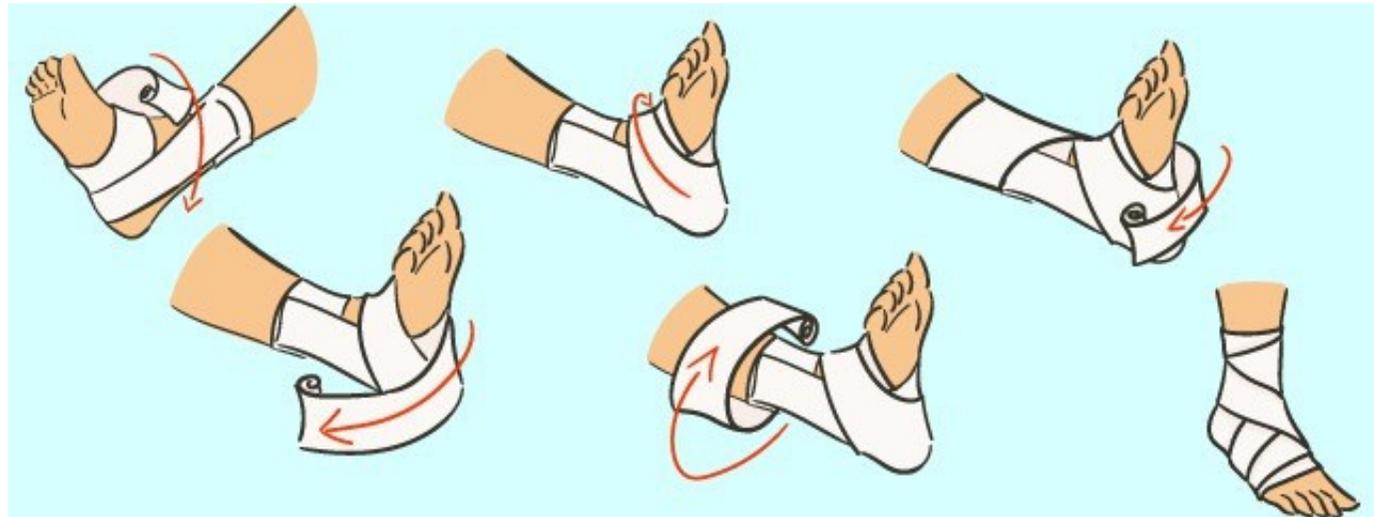
ENTORSE CHEVILLE

- Placez une bande d'environ 20 cm en forme de U en partant de la bande située au niveau de la cheville.
- Passez sur la malléole interne puis légèrement en avant du talon.
- Collez le reste de la bande en l'étirant et en remontant au niveau de la bande située à votre cheville.
- Superposez un ou 2 morceaux supplémentaires avec un léger décalage selon la qualité du renfort souhaité.



ENTORSE CHEVILLE

- Démarrez ensuite la pose en collant l'extrémité de la bande sur l'assise inférieure vers l'intérieur et l'arrière.
- Posez la bande en l'orientant sous la partie antérieure du talon vers la partie postérieure de la malléole externe.
- Étirez la bande et collez-la en passant sur le coup de pied vers la malléole interne.
- Enroulez ensuite autour du mollet pour revenir au coup de pied vers l'intérieur et repassez sous la voûte plantaire.
- Recouvrez votre cheville avec le reste de la bande en chevauchant à chaque tour de la moitié de la bande sous-jacente.



Après avoir fait votre strapping, arrêtez toute activité sportive.

- Au repos, un strapping se garde 4 à 5 jours, pas plus.
- Le strapping doit permettre la marche tout en limitant le mouvement de l'articulation en cause.
- Demandez un avis médical si la douleur est trop forte au niveau de votre articulation.

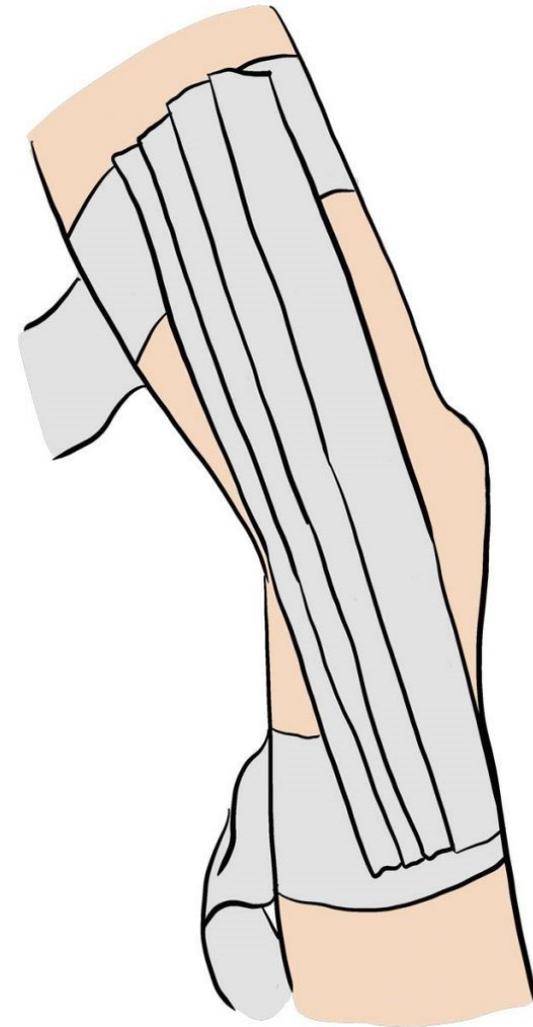
ENTORSE GENOU

Matériel : strap 20cm et 8 cm

Protocole Rice puis :

Etape 1 :

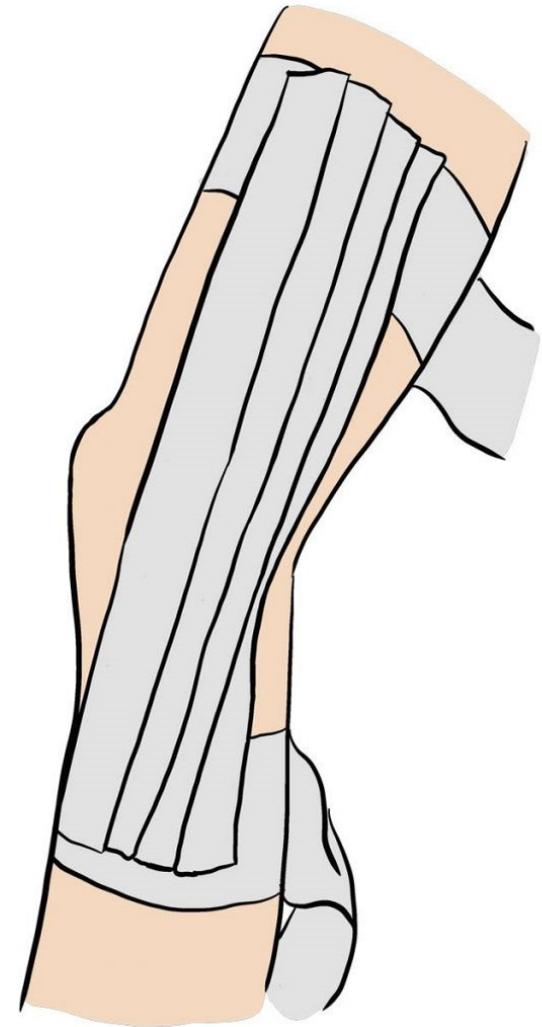
Tout d'abord, mettre en place, sans tension, une embase au-dessus du genou puis une deuxième sous la rotule, avec des bandes de strap de 20 cm. Positionner ensuite quatre bandes côté interne de 8 cm. Celles-ci sont placées d'arrière en avant et se chevauchent de moitié.



ENTORSE GENOU

Etape 2 :

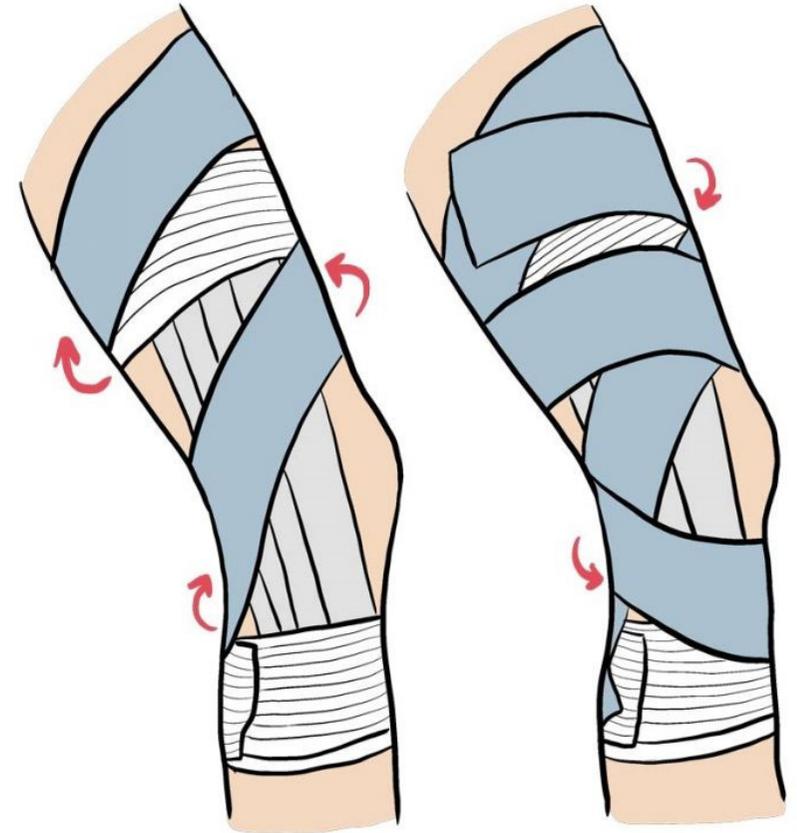
Faire de même côté externe. Cette étape permettra de renforcer la limitation des amplitudes de flexion et d'extension.



ENTORSE GENOU

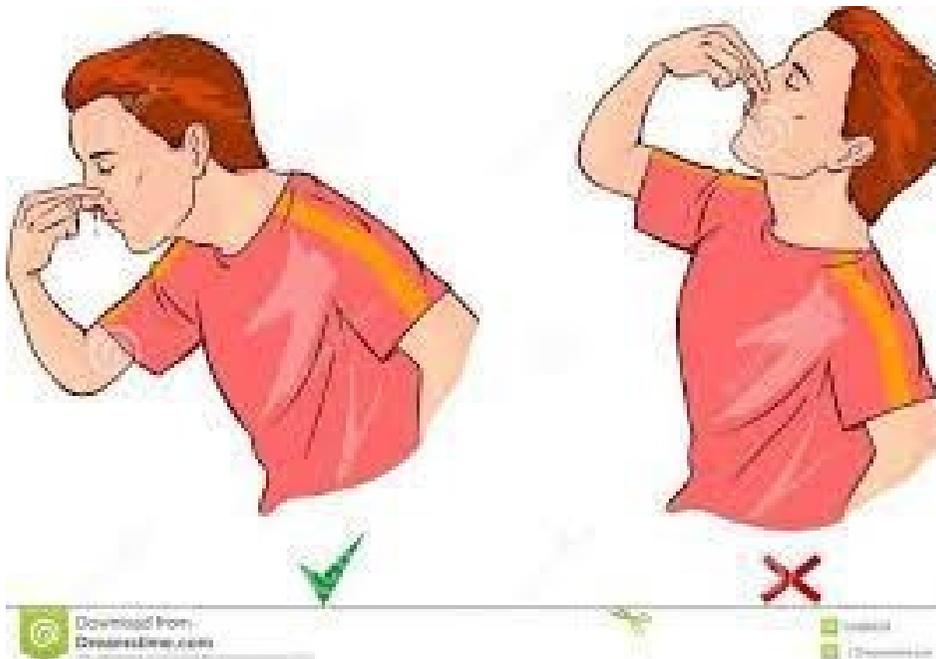
Etape 3 :

Coller enfin, en spiroïde, une bande adhésive non élastique de l'embase inférieure, côté externe, jusqu'à la face antérieure de la cuisse en croisant le compartiment interne. Une deuxième bande sera posée à l'identique, en commençant par la fin.



PROTOCOLE EN CAS D'ÉPISTAXIS (SAIGNEMENT NEZ)

La plupart des épistaxis sont spontanément résolutive ou s'arrêtent avec des simples mesures telles que le mouchage et la compression bidigitale (entre pouce et index) prolongée (10 minutes).



En cas d'échec, prendre les mèches hémostatiques. S'asseoir, pencher la tête en avant, se moucher pour déboucher le nez. Rouler le tampon de COALGAN et l'introduire dans la narine qui saigne. La tête toujours penchée en avant, pincer les deux narines pendant 10 minutes en respirant par la bouche. Laisser COALGAN en place au moins 30 minutes. L'introduction de COALGAN peut être facilitée en l'humidifiant avec du sérum physiologique.