

TRAUMATISMES SPORTIFS

Conduites à tenir dans l'urgence

Docteur Patrick BACQUAERT



PRINCIPES GENERAUX



G Glaçage

R Repos

E Elévation

C Compression

ENTORSES DE LA CHEVILLE



- Douleur
- Gonflement
- Ecchymose



Attention aux « craquements »

ENTORSES DU GENOU



- Torsion
- Choc direct
- Mauvaise réception
- Déboîtement



Evaluer les signes de gravité

FRACTURES PIED ET ORTEILS



- Choc
- Réception
- Propulsion
- Douleur



Ne pas essayer la marche « pour voir »

TRAUMATISMES DU POIGNET



- Chute sur la paume de la main
- Choc direct
- Choc ballon



Attention aux lésions graves de diagnostic difficile

LE COUDE



- Chute et choc direct
- Accidents en compétitions
- Chute et lésions indirectes



Eviter les mouvements qui font mal

TRAUMATISMES DE L'ÉPAULE



- Fracture
- Luxation
- Acromio-claviculaire
- Clavicule

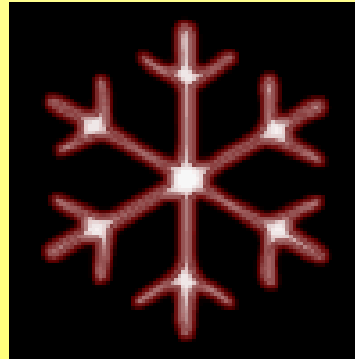


Se méfier des lésions associées

G

Glaçage

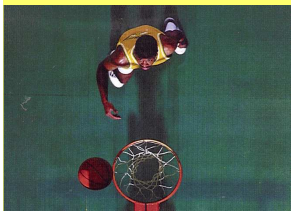
R



E

C

Froid



LE FROID

Les contres-indications :

- Allergie au froid
- Syndrome de Reynaud
- Troubles de la sensibilité
- Cryoglobulinémie
- Autres



CRYOTHERAPIE

- Utilisation de la neige par Hippocrate (460 av. JC)
- Puis utilisation empirique +/- adulée
- Notion de choc thermique années 70 (descendre de la température de la peau à 34° à un maximum tolérable)



EFFET DE LA CRYOTHERAPIE

Analgésie :

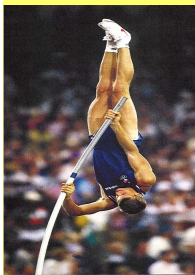
- Après 10 -15 sec : l'effet dure de 30 minutes à 3 heures puis ralentissement de la conduction nerveuse à une température autour de 15°
- « Gate Control » lors d'un massage au froid en stimulant les récepteurs nociceptifs



EFFET DE LA CRYOTHERAPIE

Anti-Inflammatoire :

- Diminution de la production des médiateurs chimiques responsables de l'inflammation
- Permet une vasoconstriction qui limite l'œdème (attention toutefois au phénomène inverse)



EFFET DE LA CRYOTHERAPIE

Vasomoteur :

- Après un délai, réalisation d'une vasodilatation avec hyperhémie de protection (Hunting reaction), si tissus entre 7 et 12°
donc indication limitée dans les premières heures d'un traumatisme car peut augmenter l'œdème



PRINCIPE DE BASE DE LA CRYOTHERAPIE

Choc thermique brutal en un minimum de temps, en abaissant la température cutanée de 35 ° à 15°C sans jamais descendre en dessous de 7°C



LES MOYENS POUR REALISER UN CHOC THERMIQUE

- Vessie de glace
- Glace
- Eau glacée
- Eponge froide
- Bombe de froid
- Cold Pack
- Cryothérapie gazeuse
- Kryothur

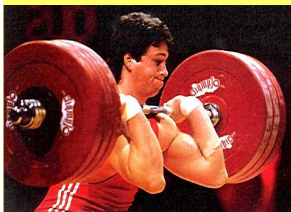


LES DIFFERENTES FORMES DE LA CRYOTHERAPIE

La Glace :

- Après 20 mn d'application, la température cutanée baisse à 15°C.

Mettre un linge humide pour conduire le froid en profondeur et augmenter la durée de l'efficacité



LES DIFFERENTES FORMES DE LA CRYOTHERAPIE

Le Cryogel :

- La température du gel au départ est entre -11 et -15°C mais l'effet thermique est moindre que la glace car le gel ne peut épouser la surface de l'articulation lésée.



Brûlure cutanée au début de l'application



LES DIFFERENTES FORMES DE LA CRYOTHERAPIE

La cryothérapie gazeuse :

Source de froid = Azote Liquide → Cher → -120°C
= CO2 liquide à 50 bars → -78°C



Brûlures cutanées



LES DIFFERENTES FORMES DE LA CRYOTHERAPIE

La cryothérapie par conduction :

Le « KRYOTHUR »:

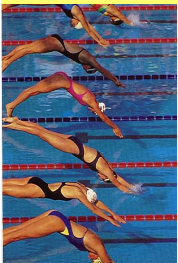
Production de froid par modules thermo-électriques

Application avec une tête de froid



LES INDICATIONS DE CRYOTHERAPIE

- URGENCES avant les 72 premières heures
- Tendinopathies chroniques
- Algodystrophies



RAPPEL

Les contres-indications :

- Troubles de la sensibilité
 - Allergie
 - Syndrome de Reynaud
 - Cryoglobulinémie
-
- Créer un choc thermique
 - Utiliser une température entre 7 et 12°
 - Efficace si maintien de la température basse après application



CONCLUSION

La cryothérapie : un moyen efficace à utiliser dans le cadre des techniques modernes de rééducation