

vous informe sur la conduite à tenir en cas de traumatisme musculaire ou articulaire, lors de la pratique sportive.

*Si les accidents de terrain sont fréquents et conduisent à un nombre important de consultations auprès des médecins, quelques gestes simples peuvent être effectués dans les premières heures suivant le traumatisme afin d'en minimiser les complications.*

Nous conseillons d'utiliser le protocole « G.R.E.C. »  
**GLACE - REPOS - ELEVATION - COMPRESSION**

*Consultez votre médecin traitant, au bout de 24 heures, en l'absence d'amélioration des symptômes.*

**A éviter :**  
le bain d'eau salée chaude

### GLACE

- > Pose d'une vessie de glace, d'une poche froide, ou d'un sac de petits pois congelés
- > Protéger la peau avec un linge
- > Maintenir 20 minutes environ ; à renouveler 3 fois par jour pendant les 3 ou 4 premiers jours

### REPOS

- > Repos sportif absolu
- > Cannes anglaises pour les traumatismes des membres inférieurs
- > Repos professionnel selon la nature de la blessure et l'activité professionnelle

### ELEVATION

- > Elévation du membre blessé ; mise en écharpe pour le membre supérieur ; surélévation par un coussin pour le membre inférieur lors de la station assise ou couchée

### COMPRESSION

- > Appliquer un bandage avec prudence, autour du membre blessé pour éviter que le sang ne diffuse dans les tissus
- > Ne pas trop serrer pour éviter un risque d'altération de la circulation sanguine

