

TROUSSE DE SECOURS EN ECOLE DE RUGBY (EDR) RECOMMANDATIONS COMMISSION MEDICALE FLR

Mémo à retenir pour constituer la trousse à pharmacie idéale des jeunes joueurs de l'EDR

Pour l'organisation de chaque journée de compétition « Lux League EDR » la Commission Médicale de la Fédération Luxembourgeoise de Rugby (FLR) présidée par le Docteur Bertrand Kimmel recommande la mise en place d'une « Trousse de secours » minimale par club voire par équipe.

1. COMMENT S'EN SERVIR

QUI ?	QUOI ?	COMMENT ?
Médecin Pharmacien	Composition de la pharmacie	Liste validée par le médecin (avec conseils du pharmacien)
Soigneur Staff Médical	Départ pour la compétition	Vérifier la composition de la trousse de secours avant la date du match Prendre une glacière et des glaçons pour la vessie de glace
	Avant la compétition	Laisser la trousse de secours à distance des lignes de touche ou d'en-but du terrain, sous surveillance, ainsi que les bouteilles d'eau, plots, tables, objets susceptibles de provoquer des blessures (hors de la zone des 3,50 mètres autour du terrain) S'assurer de la présence obligatoire d'un brancard, d'une pièce médicale dédiée à disposition, d'un poste téléphonique et d'un accès libre (portail ouvert) pour les véhicules d'intervention d'urgence
	Pendant la compétition	Avoir à disposition : >Une petite trousse portative comportant quelques produits (froid, compresses, chlorhexidine aqueuse, pansements, coalgan ou bloxang, bande adhésive, ciseaux, eau) >Un téléphone portable, un paquet de mouchoirs => en cas de blessure grave (traumatisme, commotion, perte de connaissance, joueur au sol ...) : ne jamais déplacer le blessé, alerter les secours => en cas de transfert dans un établissement de santé : >Avertir la personne désignée sur l'autorisation parentale >Désigner un accompagnement adulte Lui remettre une feuille de déclaration d'accident. Le médecin doit remplir la rubrique le concernant
	Après la compétition	Laisser le terrain et les locaux propres
	Renouvellement des produits	Check-list (traçabilité)

*Aucun médicament n'a été indiqué : sous la responsabilité des parents et du médecin

** Ne pas oublier de vérifier régulièrement les dates-limites des produits pharmaceutiques

2. CE QU'ELLE DOIT CONTENIR

BLESSURES	PRODUITS	UTILISATION	QUANTITE	
Plaies bénignes	Paire de gants stériles	Pour soins, notamment en cas de saignement	2	
	Eau oxygénée (dosettes)	Antiseptique sur plaies souillées (terre ...) Ne pas utiliser avec un autre antiseptique	10	
	Chlorhexidine aqueuse (dosettes)	Antiseptique Ne pas utiliser avec un autre antiseptique	10	
	Sérum physiologique (dosettes)	Lavage des yeux, du nez, de la bouche, des plaies ou pour humecter le Coalgan	10	
	Compresses stériles (sachets 7,5 cm x 7,5 cm)	Jeter les compresses non utilisées une fois le sachet ouvert	10	
	Coalgan, mèche hémostatique stérile (boîte de 5 sachets)	Saignements (nez, bouche, cutanés) : nettoyer les plaies, le sang avec du sérum physiologique. Pas de Chlorhexidine ou d'eau oxygénée.	1	
	Pansements individuels (2 cm x 7 cm)	La mèche peut être humectée avec du sérum physiologique pour faciliter l'introduction dans la narine.	10	
	Pansements individuels (10 cm x 15 cm)	Laisser en place au moins 30 minutes (pas plus de 24 heures)	10	
	Sparadrap largeur 2 cm (rouleau)	Pour maintenir une bande	1	
	Bande de crêpe (Largeur 10 cm)	Pour maintenir un pansement, des compresses	1	
	Tulle gras ou Interface (plaque 10 cm x 10 cm)	Pour brûlures par frottement sur le terrain Appliquer après avoir nettoyé et désinfecté à la chlorhexidine	1	
	Sutures adhésives stériles (6 mm x 100 mm, plaquette de 6)	Pour rapprocher les bords d'une petite plaie franche bien désinfectée, non souillée, ne saignant pas	1	
Traumatologie bénigne	Vessie à glace (à préférer à la bombe de froid / compresse de froid)	Nécessite des glaçons : à emporter dans une glacière ou à se procurer sur place lors du déplacement (cafétéria)	2	
	Contusions, coups, entorses : traiter par du froid	Compresses, « coussins » de froid instantané Respecter le mode d'emploi indiqué Ne pas percer le sachet	Protéger la peau avec des compresses humides car risque de brûlure par contact direct Ne pas appliquer sur des plaies, muqueuses, fractures ouvertes	3
		Bombes de froid (ou cryogènes) Respecter le mode d'emploi indiqué Ne pas exposer la bombe à la chaleur	Respecter le mode d'emploi indiqué Pour la bombe de froid : projeter à 20 cm, 2 à 3 secondes A réserver aux plus de 13 ans !!!	2
Crampes, contractures : traiter par de la chaleur (massages, bains)	Pommade Arnica	Pour ecchymoses, bleus ... Ne pas appliquer sur muqueuses, yeux, plaies. Masser sans appuyer ; se laver les mains ensuite	1	
	Jersey (10 cm de large, 1 m bien plié)	Echarpes des bras, d'épaule : adapter la longueur en nouant le jersey au niveau de la nuque	1	
	Minerves (colliers cervicaux)	2 tailles différentes. A placer par pompier ou médecin (technique maîtrisée)	2	
	Attelles diverses (genou, cheville, épaule, poignet)	En fonction de la liste du médecin. A placer par pompier ou médecin (technique maîtrisée)		

Yeux	Sérum physiologique (doses)	Lavage des yeux	10
Strapping	Bandes adhésives élastiques (3 cm / 6 cm / 10 cm)	Ne strapper que si la technique est maîtrisée	2 / 3 / 1
	Chatterton (rouleau)	Pour maintenir les bandes adhésives	1
	Abaisse-langue	Pour réaliser une attelle de doigt avec une bande adhésive	2
Divers	Couverture de survie	A placer dès l'immobilisation du joueur au sol	2
	Savon (morceau) ou soluté hydro-alcoolique	Lavage des mains	5
	Ciseaux	A bouts ronds	1
		A plâtre	1
	Sucre en morceaux ou en sachets emballés	Donner 1 à 2 sucres	10
	Gobelets plastiques	Gobelets individuels	
	Eau	Bouteilles individuelles	
	1 stylo, 1 marqueur, feuilles, 1 lampe	Pompiers / Ambulances (112) Urgences Police Grand-Ducale (113)	
Feuilles de déclaration d'accident	CSMS, Caisse de Secours Mutuels des Sportifs 3 Route d'Arlon L8009 Strassen Tel : +352 24 78 34 08 Fax : +352 24 78 34 09 E-mail : csms@sp.etat.lu		