



# LA TROUSSE MÉDICALE DE TERRAIN

Que doit-elle contenir ? Que peut-elle  
contenir ?



# MATÉRIEL ET PRODUITS POUR LES PLAIES

- Désinfectant en spray ou unidose comme la Chlorhexidine
- Des compresses stériles
- Des pansements découplables ou de différentes tailles et pansements "double peau"
- Du sérum physiologique

Vous pourriez avoir besoin aussi d'autre types de pansement notamment pour les ampoules : ayez à disposition des pansements « double peau ».

Le sérum physiologique unidose sera également utile pour nettoyer les yeux (notamment après réception d'un ballon dans l'œil ou tout autre traumatisme oculaire ou même en d'autres circonstances comme en cas d'allergie) ou pour nettoyer dents ou plaies intrabuccales.

# MATÉRIEL ET PRODUITS POUR LES TRAUMATISMES ET CONTUSIONS

Devant tout traumatisme, toute contusion, il faut au minimum procéder au glaçage de la zone pour calmer la douleur et limiter le gonflement. Lorsque la sévérité le nécessite, il faut penser à appliquer le protocole G.R.E.C :  
G = Glaçage R = Repos E = Elévation C = Compression

- L'application de poche de glace ne doit jamais se faire en contact direct avec la peau (risque de brûlures) : il faut entourer la zone à glacer d'un linge. La durée d'application ne doit pas dépasser 20 mins mais cette application peut être renouvelée après 20 mins. Attention à l'utilisation des bombes de froid dont le mode d'application doit respecter une distance suffisante par rapport à la peau (sinon risque de brûlure).
- Après l'application de glace, il est intéressant d'entourer la zone lésée d'un bandage compressif pour empêcher le gonflement de progresser. Mais attention il ne faut pas pour autant arrêter la circulation du sang. Il est possible de renouveler les phases de glaçage-compression plusieurs fois.

# MATÉRIEL ET PRODUITS POUR LES TRAUMATISMES ET CONTUSIONS

- Le maintien du membre blessé en position surélevée (au moins  $45^\circ$  pour la jambe) permettra de maintenir un bon drainage, de faire régresser le gonflement plus rapidement et/ou de l'empêcher de s'aggraver.

La trousse de terrain doit contenir au minimum :

- Bombe de froid ou packs de froid ou vessie de glace
- Bande cohésive non adhésive

En cas de coup, de choc, l'utilisation d'Arnica en granule (5 granules par prise après un traumatisme à renouveler toutes les 4 à 6 heures) ou en gel (si la peau n'est pas lésée) peut être bénéfique contre les douleurs musculaires et les ecchymoses.

Devant un traumatisme du nez ou de la bouche, avec saignement, l'utilisation de mèches hémostatiques de type COALGAN permettra un arrêt rapide des saignements. Des compresses hémostatiques existent également pour favoriser l'interruption des saignements en cas de plaie cutanée.

# MATÉRIEL de Contension

Le matériel de contention nécessite un savoir faire pour l'utiliser à bon escient. Seul le strapping pour entorse d'un doigt est facile de réalisation, nécessitant des bandes de 3 cm. Comme déjà indiqué plus haut, la compression en cas de traumatisme est utile mais ne doit pas interrompre la circulation sanguine et nécessite donc une application mesurée.

La trousse de terrain peut contenir les bandes suivantes :

- Bandes élastiques cohésives non adhésives de contention ou de compression.
- Bandes inextensibles (STRAPPAL par exemple) et bandes élastiques adhésives (TENSOPLAST, EXTENSA PLUS) pour strapping.
- Bandes Velpeau (10 cm) pour mettre un bras en écharpe.

# PRODUITS DIVERS MAIS ESSENTIELS

- Ciseaux à bout ronds
- Pince à écharde / à épiler
- Gants non stériles
- Sucres en morceaux ou barres de céréales sucrées en cas de sensation de "malaise hypoglycémique"

## Plus d'informations :

- <https://www.ffhandball.fr/fr/vie-des-clubs/se-soigner/trousse-de-terrain>
- <https://www.ffhandball.fr/fr/vie-des-clubs/se-soigner/les-etirements>