

La trousse de premiers soins pour un dojo d'aïkido

(Dr Frédéric Lopez, médecin de la Ligue Languedoc Roussillon FFAB)

On peut classiquement différencier quatre types de trousse :

- la trousse de premiers soins (ou trousse de club) permettant d'assurer les premiers gestes (non médicaux) d'urgence à proximité du tatami,
- la trousse de matériel d'immobilisation (attelles, collier cervical, écharpes,...),
- la trousse médicale (tensiomètre, stéthoscope, médicaments injectables ou non...),
- la trousse de réanimation (matériel de perfusion, de ventilation, d'intubation,...).

Nous allons détailler la trousse de premiers soins. Pour établir la liste suivante ont été pris en compte, entre autres, des critères de conditionnement du matériel (qui doit être facilement achetable en dehors du milieu hospitalier), des critères de prix du matériel, des critères épidémiologiques (pathologie de l'aïkido) et des critères médico-légaux (l'objectif étant de constituer une trousse aisément réalisable par tous les clubs).

Quatre remarques doivent être omniprésentes :

- *attention aux allergies aux produits mis en contact avec la peau ou les muqueuses,*
- *attention au risque de tétanos devant toute effraction cutané-muqueuse,*
- *attention aux dates de péremption des produits utilisés ou de fin de stérilité du matériel stérilisé,*
- *conseiller quasi systématiquement de consulter un médecin.*

1. LE CONTENANT :

Une caisse à outils (métallique ou en plastique fera parfaitement l'affaire). Elle devra être facilement lavable. Inutile d'acheter des caisses « spécialisées » qui sont très onéreuses et n'apportent pas de bénéfice notable.

2. LE CONTENU DE LA TROUSSE DE PREMIERS SOINS :

NB : les noms commerciaux sont signalés par un astérisque (*) et ne sont donnés qu'à titre d'exemple. Leur substitution par un produit équivalent est évidemment possible.

- gants ambidextres non stériles à usage unique. Attention à la taille (6 pour petites mains, 8 pour mains plus grandes). Risque d'allergie grave avec gants en latex. Préférer des gants hypo-allergéniques comme Sensicare*.
Ne pas oublier de changer de gants pour chaque patient
- Deux sacs poubelle (pour matériel souillé)

- Un rouleau d'essuie-tout de type Sopalin*
- Un flacon d'Anios* détergent désinfectant surfaces hautes pulvérisateur 750 ml (pour connaître l'adresse du revendeur local contacter le laboratoire ANIOS au 03 20 67 67 67)
- 10 unidoses de 5 ml de chlorhexidine aqueuse stérile 0.2% (Laboratoires Gilbert)
- Compresses stériles 7.5*7.5 cm (format plié) 8 plis
- Un rouleau de sparadrap hypoallergénique microporeux de 2.5 m*5 cm (Micropore*)
- Un rouleau de sparadrap hypoallergénique extensible de 2.5 m* 5 cm (Méfix*)
- Une boîte de Sparaplaie 10*6 cm
- Une bande de contention auto-adhérente (Cohéban*) de 7 et 10 cm de large
- Une bande de contention élastique adhésive hypoallergénique (Adhéban*) de 3 et 6 cm de large
- Une bande extensible (Sogiphar*) de 7 cm de large
- Une paire de ciseaux Jesco* à bouts ronds
- Un coupe-ongle
- Une pince pour écharde
- Un drap-couverture isothermique (Thuasne*) de 220*140 cm
- Un pack de froid instantané (Axmed* ou Thuasne*)