

TROUSSE DE SOINS JUDO INDIVIDUELLE

Adaptée au judoka, elle **est personnelle** (exemple : traitement individuel pour l'asthme ou autre pathologie)

Le contenu doit correspondre aux types de blessures les plus fréquentes :

type de blessure	Matériel de base et médicament sans prescription	Médicament individuel sur <u>prescription médicale</u>
Coup/hématome	Bombe de froid + tissus pour application , ou vessie de glace ou <u>poche de froid instantané</u> .	Pommade anti hématome, Granule homéopathique
Épistaxis (saignement de nez)	<u>Mèche hémostatique</u> ou boules de coton .	Coalgan®.
Blessure oculaire (doigts dans l'œil)	Sérum physiologique (uni dose de préférence).	Collyre spécifique uniquement après une consultation ophtalmologique.
Coupure/saignement	Sérum physiologique (uni dose de préférence, Désinfectant non colorant (uni dose de préférence), Compresse stériles , Pansement à découper , Ciseaux bout rond , Sutures adhésives (Type Stéristrip®).	
Frottement/brulure	Corps gras + compresses stériles + pansement ou bande .	<u>Tulle gras</u>
Ongle retourné/cassé	Petits ciseaux à bouts pointus , Coupe ongle	
Crampes		Traitement homéopathique

malaise (vagal ou hypoglycémique)	Sucre en morceau ou en poudre (en emballage individuel de préférence), ou <u>pâte de fruit</u> ou compote liquide en gourde.	
Blessures articulaires ou osseuses (Foulure/entorse/luxation/fracture)	Bandes adhésives 5cm et 3 cm élastiques, Bandes adhésives non élastiques 2-3 cm. Echarpe triangulaire, <u>Couverture de survie.</u>	Anti douleurs (pas d'aspirine) prescrit par votre médecin traitant.

Eventuellement :

Règles d'hygiène :

- Des gants à usage unique (de préférence non poudré)
- Un gel hydro-alcoolique
- **Des petits sacs poubelle**
- **Vérifier les péremptions**
- **Du sparadrap**
- Et bien sûr un contenant pour mettre tout le matériel. Le mieux étant une trousse de soins « repérable » (souvent rouge avec une croix blanche) mais cela n'est absolument pas nécessaire car je vous rappelle que : **c'est votre trousse de soins**. Une trousse de toilette ou une boîte plastique par exemples peuvent très bien faire l'affaire.

En cas de blessure grave (Fracture, luxation, traumatisme avec perte de connaissance) nécessitant l'intervention de secours : **rester à jeun** (ne rien boire, ne rien manger, ne pas fumer).

+++++ Ne pas donner vos médicaments à vos camarades !!! Ce qui est bon pour vous ne l'est pas forcément pour un autre.

Nb : Les éléments notés en **gras** sont les éléments importants à avoir et à respecter.

Ce document est inspiré d'un article lu sur le blog « c'est quoi ton kim » : « La trousse de soin indispensable du judoka » Par **Eric GUILLOUSSOU**, cadre infirmier de santé. Judoka au 54 R.A. dojo des palmiers - www.54-ra-dojodespalmiers.fr