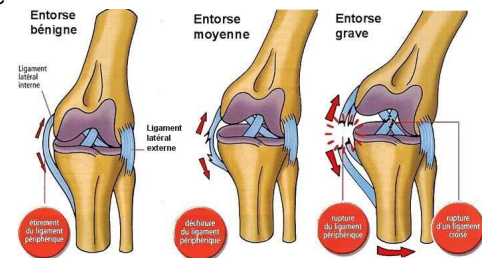


EN CAS D'ENTORSE

- **Définition** : Une entorse est la lésion d'un ou plusieurs ligaments, sans déplacement de l'articulation (luxation). La lésion peut aller d'un simple étirement (entorse bénigne) à la rupture totale (entorse grave).

- **Symptômes** :

- une douleur vive lors de la survenue de l'événement ;
- l'impossibilité de bouger l'articulation sans douleur ;
- un hématome et un œdème se forment rapidement.



- **Bons gestes** : en présence d'une entorse, il faut appliquer le protocole GREC :

- **Glace** : il est important d'appliquer de la glace le plus rapidement possible sur la zone douloureuse ;
- **Repos** : il est nécessaire d'immobiliser le plus possible l'articulation ;
- **Élévation** : la surélévation du membre blessé permet de drainer l'œdème ;
- **Compression** : il est nécessaire de bien maintenir l'articulation à l'aide d'une orthèse ou d'un strapping.

Vous devez consulter un médecin si :

- vous ne pouvez pas faire plus de 4 pas sans douleur importante ;
- il est impossible de bouger l'articulation touchée ;
- il y a un engourdissement au niveau de la zone lésée.

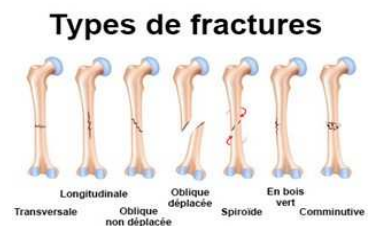
EN CAS DE FRACTURE

- **Définition** : Une fracture est une rupture d'un os ou d'un cartilage dur. Sont distinguées les fractures fermées (sans plaie) des fractures ouvertes (avec plaie).

- **Symptômes** : Ils varient en fonction du siège de la lésion, les plus fréquents sont :

- une douleur violente ;
- l'impossibilité de bouger le membre cassé ;
- un gonflement ;
- une déformation de la zone fracturée.

- **Bons gestes** :



ÉVITER TOUT MOUVEMENT ET TOUTE MANIPULATION DU MEMBRE FRACTURÉ.

- appeler les secours : 18, 15 ou 112 ;
- en cas de fracture ouverte, la recouvrir de compresses stériles ou, à défaut, d'un linge propre ;
- si la fracture touche un bras, la victime peut soutenir le membre afin de soulager la douleur, mais c'est uniquement à elle de juger la nécessité de ce geste ;
- attendre les secours ;
- immobiliser le membre atteint.