Dr SAIDI Abdelhamid
Médecin Fédéral
Médecin Praticien Hospitalier Urgentiste
Pole d'urgence, Réanimation et SAMU de Lyon
Diplômé en droit médical
Entraineur d'arts martiaux

Taichi chuan, Hsing i,
Wushu sportif : Sanda, Taolu
Yi quan, Qi gong Shuai jiao,
Wing chun, Kung-fu traditionnel
Bagua zhang, Daoyin fa, Jeet kune do

Anima Sana In Corpore Sano

==========

« La Chronique du Doc »

Chers sportifs, et lecteurs :
Voici comme promis notre deuxième volet concernant les Gestes qui sauvent.

Une personne est inconsciente !!!! Quoi Faire ?

Si la victime est inconsciente, et si sa poitrine se soulève régulièrement, il faut libérer les voies aériennes et la placer en Position Latérale de Sécurité.

Procédons par étapes :

1- Vérifiez la Réactivité

Posez des questions simples à la victime et faites-lui exécuter des ordres simples comme par exemple :

- "Vous m'entendez ?"
- "Serrez-moi la main"
- "Ouvrez les yeux"

2- Libérez les voies aériennes.

En cas de perte de conscience, les muscles sont relâchés, ce qui provoque une obstruction des voies aériennes par la chute de la langue dans le fond de la gorge. Ce risque peut être écarté en basculant la tête de la victime en arrière et en soulevant son menton.
Desserrez si vous le pouvez le col, la cravate ou la ceinture de la victime. Placez une main sur le front de la victime et basculez délicatement sa tête vers l'arrière. Dans un même temps, positionnez l'extrémité des doigts de l'autre main sous le bout du menton de la victime et soulevez celui-ci pour décoller la langue du fond de la gorge et dégager ainsi les voies aériennes.

N'exercez aucune pression sur la région molle située sous le menton pour ne pas entraver la respiration.

FEDERATION WUSHU FRANCE

3- Vérifiez la Respiration.

Vérifiez que la poitrine se soulève et s'abaisse régulièrement.

Ecoutez les bruits de la respiration en approchant votre oreille de sa bouche.

Essayez de sentir le souffle de sa respiration en plaçant votre joue près de sa bouche.

Maximum 10 Secondes

4- PLS : Tournez la victime sur le côté en Position Latérale de Sécurité.

Si la victime porte des lunettes, ôtez-les-lui.
Assurez-vous que ses jambes sont allongées côte à côte. Si ce n'est pas le cas, rapprochez-les délicatement l'une de l'autre de manière à les placer dans l'axe du corps.
Disposez le bras de la victime le plus proche de vous à angle droit de son corps. Pliez ensuite son coude tout en gardant la paume de sa main tournée vers le haut.

Placez-vous à genoux ou en trépied à côté de la victime.
Saisissez l'autre bras de la victime d'une main, placez le dos de sa main contre son oreille, de votre côté.

Attrapez la jambe la plus éloignée de vous avec l'autre main, juste derrière le genou, et relevez-la tout en gardant le pied au sol.
Placez-vous assez loin de la victime, au niveau de son thorax, pour pouvoir la tourner sur le côté vers vous, sans avoir à reculer

Faites rouler la victime en tirant sur sa jambe jusqu'à ce que le genou touche le sol.
Dégagez doucement votre main de sous la tête de la victime en maintenant son coude de votre autre main afin de ne pas entraîner sa main et d'éviter ainsi toute mobilisation de sa tête
Ajustez la jambe située au-dessus de sorte que la hanche et le genou soient à angle droit.

Ouvrez la bouche de la victime d'une main, avec le pouce et l'index, sans mobiliser la tête, afin de permettre l'écoulement des liquides vers l'extérieur.

FEDERATION WUSHU FRANCE

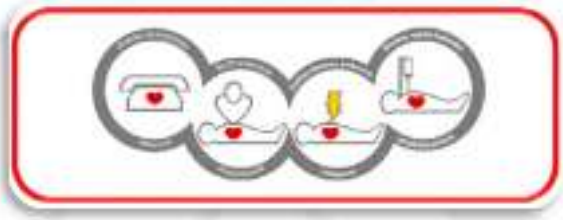
5- Alerter :

Demandez à quelqu'un d'appeler les secours ; allez chercher de l'aide si vous êtes seul.

Le 15, SAMU
Le 18, Sapeurs-Pompiers
Le 17, Police
Le 112, N° Européen d'Urgence

6- Vérifiez régulièrement la respiration de la victime jusqu'à l'arrivée des secours.

Un arrêt cardiaque !!!! Quoi Faire ?



Ça sera le sujet de notre prochain Topo

En vous remerciant de l'attention et de l'intérêt que vous porterez à ces rubriques je vous dis à très bientôt….

médecin@wushufrance.fr