

FICHE TECHNIQUE - SKI ALPIN

RISQUE : Élevé



Encadrement médical nécessaire :

Médecin et
Thérapeute du sport ou Physiothérapeute du sport et
Patrouilleurs sur les pentes

Matériel suggéré :

- Trousse médicale : Médisac
- Lampe de poche
- Couverture
- Planche dorsale / collet cervical
- Béquilles
- Thermomètre extérieur
- Drapeaux avertisseurs (pour données climatiques)
- Attelles d'immobilisation haut du corps
- Attelles d'immobilisation bas du corps

Principales lésions :

Régions

Symptômes

Conseils et traitements

TÊTE :

Trauma crânien et
commotion cérébrale

Céphalée / étourdissements
Amnésie rétrograde / antérograde
Perte de conscience
Nausée / désorientation / acouphènes
Vision double, embrouillée / vomissement

Tx selon Dx :
retrait de la compétition
Port du casque

COU :

Spasme musculaire

Raideur et douleurs
Diminution des mouvements
Spasmes musculaires

Chaleur - AINS
Massages
Exercices pour le cou

MEMBRES SUPÉRIEURS

ÉPAULES + COUDES :

Fracture / luxation

Douleur, inflammation, déformation
Diminution des mouvements, spasmes
Décoloration, crépitus

Immobilisation / réduction
AINS / relaxants musculaires
Glace / compression / élévation

FICHE TECHNIQUE - SKI ALPIN
RISQUE : Élevé



Principales lésions :

Régions

Symptômes

Conseils et traitements

POIGNETS :

Entorse / Fracture

Douleur, inflammation, déformation
Diminution des mouvements, spasmes
Décoloration, crépitus

Immobilisation / AINS
Glace / compression / élévation
Taping de retour au jeu

MEMBRES INFÉRIEURS

HANCHES (l'aîne) :

Étirement musculaire

Douleur, ecchymose, inflammation
Diminution des mouvements
Douleurs à la partie interne

Glace, compression

GENOUX :

Entorse

Inflammation, douleurs antérieures
Douleurs externes et internes
(ménisques, ligaments), instabilité

AINS
Glace / compression / élévation
Exercices de renforcement et
de résistance

JAMBES :

Fracture

Douleur, inflammation, déformation
Diminution des mouvements, spasmes
Décoloration, crépitus

Immobilisation
AINS / relaxants musculaires
Glace / compression / élévation

FICHE TECHNIQUE - SKI ALPIN

RISQUE : Élevé



Principales lésions :

Régions

Symptômes

Conseils et traitements

DOS :

Spasme musculaire

Raideur - douleurs

Engourdissement aux jambes

Glace / chaleur

Massage, AINS

Étirements, exercices pour le dos

Trauma thoracique / lombaire
cervical

Paralysie (lésion catastrophique)

Raideur / spasmes

Douleur, engourdissement aux extrémités

Tx : selon Dx : immobilisation

AINS / relaxants musculaires

La réalisation de cette fiche technique a été rendue possible grâce à la participation financière du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport ainsi que la collaboration de