



Traumatologie

INSTRUCTIONS SUITE À UNE BLESSURE AIGÜE

Repos – Glace – Compression – Élévation (R.G.C.E.)

Les lettres R.G.C.E. signifient « Repos, Glace, Compression et Élévation ». Appliquez la méthode R.G.C.E. en cas d'entorse, de foulure, et de grave ecchymose ou de contusion. Ces étapes simples à faire aident à limiter la douleur et l'enflure après une blessure, et à accélérer la cicatrisation.

Suivez les conseils suivants et appliquez la méthode R.G.C.E. dès que possible après une blessure. La méthode R.G.C.E. représente un schéma thérapeutique efficace durant les premières 48 à 72 heures.

Repos:

La douleur est le moyen que trouve votre organisme pour vous dire de reposer une blessure.

- Aucun sport;
- Évitez les activités qui causent de la douleur, de l'enflure et de l'inconfort.

Glace:

Le froid réduit la douleur, l'enflure et l'inflammation des muscles, des articulations et des ligaments blessés.

- Appliquez et enroulez de la glace sur la région blessée, avec une serviette ou un bandage élastique (compression) de 15 à 20 minutes;
- Répétez à toutes les 2 à 3 heures pendant la journée, durant les premières 48 à 72 heures;
- Vous pouvez utiliser de la glace concassée dans une serviette ou un linge humide, un sac de légumes congelés ou un cryosac.

Compression:

Entre chaque application de glace, appliquez de la compression sur la région blessée afin de prévenir l'enflure et offrir un soutien.

- Enroulez fermement un bandage élastique ou appliquez une attelle appropriée autour de la blessure. (Si vous ressentez des picotements au pied ou à la main, s'il se décolore ou est froid au toucher, le bandage est probablement trop serré. Enroulez de nouveau le bandage en serrant moins fort);
- Si votre bandage ou l'attelle devient trop lâche, enroulez-le de nouveau;
- Ne portez pas de bandage élastique ou l'attelle pendant la nuit.

Élévation:

Garder la région blessée surélevé aide à réduire l'enflure, la douleur et les élancements, en plus d'accélérer la guérison.

- Élevez la région blessée et si nécessaire, reposez-la sur un oreiller.

Appelez votre médecin si vous remarquez l'un des signes suivants :

- Les doigts ou les orteils semblent engourdis, sont froids au toucher ou changent de couleur;
- La peau semble brillante ou tendue;
- La douleur, l'enflure ou l'ecchymose s'aggrave et ne s'atténue pas avec l'élévation de la région blessée.