



INSTRUCTIONS FOR AN ACUTE INJURY

Protection: For the first couple of days after an injury, the area should be rested. Meaning, there should be no sports and you should avoid any activity that causes pain, swelling and discomfort.

Optimal Loading: This means gentle movement and weight-bearing (if applicable), within tolerable pain levels in order to promote healing.

- Gentle motion should be initiated after a couple of days. This progressive loading has been shown to help optimize healing time and can help reduce added effects such as joint stiffness and muscle tension due to prolonged rest and inactivity.
- After a few days, gentle motion and activities can be resumed, while paying attention to pain levels. For a leg injury, an ambulatory aid (walker, crutches, cane, etc.) could be used at this stage for a short period of time.

Ice: Applying ice may help to reduce pain and swelling around your injured muscles, joints and ligaments.

- Apply ice and wrap it around the injured area with a towel or Ace bandage, for 15 minutes.
- Repeat every 2 to 3 hours while awake for the first 48 to 72 hours.
- Types of ice can vary, such as crushed ice in a wet towel or cloth, a bag of frozen vegetables, or a cold pack.
- Do not leave ice on the area overnight!

Compression: Between applying ice, apply compression around the area to help prevent swelling and to provide support.

- Wrap the area firmly with an elastic (Ace) bandage or splint. If your hand or foot tingles, becomes discoloured, or feels cold to the touch, the bandage may be too tight. Rewrap it more loosely.
- If the elastic bandage or splint becomes too loose, rewrap it.
- Do not wear an elastic bandage or splint overnight.

Elevation: Keep the injured area raised on a pillow to help reduce swelling, pain, and throbbing.

Red Flags: Seek medical attention if you notice any of the following signs:

- Fingers or toes feel numb, are cold to the touch, or change colour.
- Skin looks shiny or tight.
- Pain, swelling, or bruising worsens and does not improve with elevation.



INSTRUCTIONS SUITE À UNE BLESSURE AIGUË

Protection : Pour quelques jours après la blessure, vous devez la protéger. Plus précisément, vous devez éviter de faire du sport ou toute activité qui cause de la douleur, de l'enflure ou de l'inconfort.

Mise en charge Optimale: Afin de promouvoir la guérison et si le niveau de douleur le permet, vous pouvez mobiliser la région en question selon votre tolérance.

- Commencer à mobiliser la région blessée après quelques jours de repos. La mise en charge progressive permet de réduire le temps de récupération et peut réduire la raideur articulaire et musculaire associée à une période d'immobilisation prolongée.
- Après quelques jours de repos, augmentez votre niveau d'activité et de mobilité selon votre niveau de douleur. Pour une blessure à la jambe, une aide ambulatoire (marchette, béquilles, cane, etc.) peut être utilisée pour une courte période de temps.

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) pendant 15 minutes.
- Répétez à toutes les 2-3 heures pendant la journée, durant les premières 48-72 heures..
- Vous pouvez utiliser de la glace concassée dans un linge humide, un sac de légumes congelés ou un cryosac.
- Ne pas laisser la glace sur la région blessée pendant la nuit.

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

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

Elévation: Élevez la région blessée et reposez-la sur un oreiller.

Signaux d'alarme: Appelez votre médecin si vous remarquez l'un des signaux suivants:

- Les doigts ou 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 du membre blessé.