

Une thérapeute à l'écoute!

Une nouvelle section s'est ajoutée à votre En Bref, la section médicale! Tout au long de la saison, de nombreux articles sur des sujets touchant les blessures au judo seront traités par une thérapeute du sport. Athlètes, entraîneurs, directeurs techniques et parents pourront communiquer avec la thérapeute du sport, poser des questions et apprendre quoi faire avec nos petits bobos.

Pour toutes suggestions, n'hésitez pas à nous contacter.

Dans ce numéro, la Fiche médicale et la Formation spécialisée.

Une thérapeute à l'écoute!

C'est avec un immense plaisir que j'ai accepté d'écrire dans le magazine En Bref. Plusieurs d'entre vous me connaissez déjà pour avoir eu des traitements en clinique, d'autres lors de compétitions et de camp d'entraînement. Quand les arbitres appellent « médical », je suis celle qui s'occupe de vous!

La Fiche Médicale

À quoi sert la fiche médicale que les athlètes remplissent avant une compétition? Pourquoi la remplir année après année? Voilà quelques unes des questions qui me sont posées.

Comme il y a beaucoup d'athlètes qui s'inscrivent aux différents tournois, il est difficile pour l'équipe médicale présente de connaître et de se remémorer les blessures et les conditions médicales de chacun et chacune d'entre-eux.

La fiche médicale nous servira en cas d'urgence. Ces informations seront transmises au service ambulancier si un transport est nécessaire. Ainsi, si un athlète est allergique à un médicament ou a une condition médicale, le personnel hospitalier pourra traiter en conséquence.

Il est important de remplir toutes les questions demandées et de façon honnête. Plus d'information il y a sur la fiche médicale, plus facile le travail de l'équipe médicale présente sera facilité. Également, je recommande de ne pas remplir la fiche médicale 2 mois avant la compétition. Si tel est le cas, il sera important de mentionner tout changement ou nouvelle blessure lors du tournoi.

Nous pouvons appliquer ce même principe à tous les clubs. Je parle plus précisément aux directeurs techniques. Vous trouverez un modèle de fiche médicale. Il est fortement conseillé que tous les athlètes inscrits dans votre club remplissent cette fiche. Également, je vous suggère d'apporter avec vous ces fiches correctement remplies à TOUS les tournois et entraînements auxquels vos athlètes participent.

Un cartable clairement identifié devrait être à la vue de tous et dans un endroit facile d'accès dans votre club. Si un incident survient dans votre club, le personnel pourra remettre la fiche médicale aux ambulanciers ou à la personne qui accompagnera l'athlète blessé.

La Formation Spécialisée

Déjà plusieurs clubs ont suivi une formation médicale spécialisée au judo (différentes blessures au judo, taping, réanimation cardiaque, etc.). Vous trouverez à la page suivante différents sujets qui sont traités lors d'une ou même deux journées de formation.

Directeurs techniques, regardez votre calendrier et ajoutez une journée de formation pour tous les membres de votre club (parents, athlètes et entraîneurs). La formation peut se donner à votre club.

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions.

Au plaisir de se rencontrer!

Chantal Comeau, B.Sc., CAT(C)

Thérapeute du sport agréée

Membre des thérapeutes de l'équipe provinciale et nationale de judo
Coordonatrice Services Médicaux *Jeux du Québec*

Clinique Ostéo-MedSport *Médecine sportive*

4055 Ste-Catherine Ouest

Suite 125

Westmount, Québec H3Z 3J8

Tél.: (514) 933-7170

Visitez notre site au www.Osteo-MedSport.com

Formation Spécialisée

- Blessures au judo
 - Anatomie de base
 - Entorse-foulure
 - Fracture
 - Saignements diverses (nez, orteils, doigts)
- Glace vs chaud
 - Quand doit-on utiliser de la glace et/ou la chaleur
 - Différentes formes de glace-chaleur
- Commotion cérébrale
 - Définition de la commotion
 - Signes et symptômes
 - Quand retirer l'athlète
 - Étape du retour au jeu
- Session de taping
 - Pourquoi taper
 - Principes de base
 - Types de tape-bandage
 - Orteil
 - Doigt
 - Poignet
 - Pouce
 - Cheville
- Session sur ballon suisse
 - Renforcer les abdominaux
 - Augmenter la stabilité générale
 - Renforcement général
 - Souplesse
- Cours de RCR (réanimation-cardio-respiratoire)
Niveaux de certification disponibles :
 - **niveau A** Cardio-secours : RCR et étouffement chez l'adulte
 - **niveau B** Cardio-secours plus : RCR et étouffement chez (choix de 2)
 - **niveau C** Soins immédiats : RCR et étouffement chez l'adulte, enfant et bébé
 - **une carte d'attestation de la Fondation des Maladies du Coeur du Québec sera émise pour chaque participant**
- Trousse médicale
 - survol de ce que doit contenir une trousse pour entraînement et tournoi