

## LES FOULURES

Il y a une discipline à l'école que je n'aime pas du tout le cross annuel!! C'est vrai courir autour du stade pendant une heure ce n'est pas drôle, et encore moins quand on est distrait comme moi, j'ai même réussi l'autre jour à me fouler la cheville!! Ca fait super mal, mais j'ai été dispensé du cross annuel !!

Quand on se tord la cheville ou le poignet, il arrive souvent que l'on ait ensuite beaucoup de mal à marcher ou à saisir des objets.

Dans ce cas, il faut impérativement immobiliser le bras ou la jambe incriminé et demander à la victime de bouger le moins possible. Il faut appliquer sur la partie blessée des compresses froides et humides ou y apposer une poche de la glace, cela aura pour effet de calmer la douleur.

Néanmoins si la douleur est trop importante, si la partie blessée est enflée ou déformée, cela peut être plus grave, il faudra appeler un médecin ou le samu, qui donnera la marche à suivre. Un transport vers l'hôpital sera peut être indispensable.

A l'hôpital des radios du membre blessé seront faites, afin de diagnostiquer s'il s'agit juste d'une entorse ou s'il s'agit d'une fracture.



### ATTENTION :

Quand on applique de la glace sur la partie douloureuse ne pas oublier de mettre les glaçons dans un linge pour ne pas provoquer des brûlures de la peau (oui les brûlures liées à la glace ça existe et c'est très grave)