

>> SUAP-FTO-29

Application de froid



Nombre d'équipiers



Matériel

- Eau froide
- Compresses chimiques froides



Indications

Cette technique est indiquée chez une victime consciente qui présente :

- un traumatisme d'une articulation (suspicion d'entorse de cheville, genou, coude, poignet) une contusion musculaire, un traumatisme osseux, avec ou sans fracture, en l'absence de plaie.



Justification

L'application de froid sur un traumatisme permet d'atténuer la douleur et de limiter le gonflement.



Risques

Cette technique ne peut pas être utilisée si :

- il existe une plaie au niveau de la contusion, de l'articulation ou de la fracture (fracture ouverte).

L'application de froid peut parfois provoquer :

- des réactions cutanées comme une rougeur ou une pâleur intense, l'apparition de petites cloques.
- des gelures caractérisées par une peau « cartonnée » quand on la touche.

Si tel est le cas, l'application de froid doit être immédiatement interrompue et un avis médical demandé.



Réalisation

Remarque : L'immobilisation d'une fracture doit être effectuée avant d'entreprendre tout refroidissement.

Poche de froid

Elle n'est efficace que si elle est à moins de 15 °C. Elle peut alors être additionnée de glaçons. Si des serviettes éponges pliées, préalablement trempées dans l'eau et essorées sont appliquées autour de la blessure, elles sont renouvelées toutes les 2 minutes environ.



- Remplir une poche en plastique avec de l'eau et des glaçons, de la glace pilée ou de la neige.
- Chasser l'air (l'air empêche la transmission du froid).
- Fermer hermétiquement la poche.



- Envelopper la poche dans un linge (serviette, torchon).
- Appliquer la poche sur l'articulation.

💡 Des sacs surgelés de petits pois ou autre peuvent aussi être utilisé avec le même mode opératoire.

Compresse chimique froide



- Générer le froid, conformément aux préconisations du constructeur.
- Appliquer la compresse, de la même façon qu'une poche de glace.
- L'utilisation des différents types de compresses doit respecter les recommandations du fabricant.



Points clés

L'application de froid sur une zone douloureuse doit :

- être la plus rapide possible.
- dépasser la zone douloureuse.
- être maintenue tant que la victime le supporte ou à la demande d'un médecin.



Critères d'efficacité

L'application de froid entraîne une diminution de la douleur et du gonflement sans désagrément pour la victime.