

QUÈ FER DAVANT UN ACCIDENT ESPORTIU?



MUTUALITAT
CATALANA DE
FUTBOLISTES

Per informació de centres
d'urgències i ambulàncies
902 10 83 61

Per demanar dia i hora de visita
al Centre Mèdic de Ronda de
Sant Pere, 19 de Barcelona
93 301 20 32
www.mcf.cat
(apartat: demani hora de visita)



QUÈ FER DAVANT D'UN ACCIDENT ESPORTIU?



MUTUALITAT
CATALANA DE
FUTBOLISTES

Què és un accident esportiu?

Es defineix com accident esportiu qualsevol succés que és provocat per una acció violenta, sobtada i involuntària, produïda en el transcurs de la pràctica esportiva i que pot donar lloc a una lesió corporal.

Les **lesions greus** més freqüents produïdes durant la pràctica de futbol són: contusions al cap amb pèrdua de coneixement, luxacions, fractures i ruptures de lligaments de genoll i turmell.

Les **lesions lleus** són: petites ferides, contusions, torçades i esquinços.

Com prevenir les lesions i els accidents esportius?

Complir els consells bàsics següents:

- Estar en bona forma física
- Utilitzar l'equip adequat: botes i turmelleres
- Fer exercicis d'escalfament abans d'iniciar un partit
- Fer exercicis suaus i estiraments un cop finalitzat el partit
- Aturar la pràctica quan sentim dolor
- No jugar quan estiguem lesionats
- Consultar al professional sanitari en cas de dubte



Què cal fer quan es produeix un accident?

El primer que s'ha de fer davant d'un accident és **avaluar la situació i la gravetat dels fets. Actuar amb tranquil·litat.**

902 10 83 61

El **Servei de Gestió de Sinistres de la Mutualitat**, mitjançant unes senzilles preguntes, us pot ajudar a avaluar la situació de l'accidentat. Com més informació es doni a l'operador respecte els detalls de l'accident, com persones afectades, la localització del lloc, etc., més fàcil serà decidir el recurs (ambulància i hospital) que s'ha de mobilitzar.

Els **accidents esportius lleus** són aquells que poden ser tractats amb recursos propis i posteriorment, si fos necessari, portar l'accidentat a un centre mèdic. Per conèixer els nostres centres mèdics i hospitals concertats podeu trucar al 902 10 83 61 o consultar el nostre web www.mcf.cat

Els **accidents amb lesions greus** freqüentment han de ser traslladats a un hospital. El trasllat es farà amb els mitjans propis de l'accidentat o familiars o bé amb ambulància. El Servei de Gestió de Sinistres de la Mutualitat (telèfon 902 10 83 61), en cas que sigui necessari, localitzarà l'ambulància més pròxima. La Mutualitat té concertats amb totes les companyies de transport sanitari (ambulàncies) de Catalunya.

Què heu de dir?

La informació que proporcioneu a l'operador del 902 10 83 61 ens ajudarà a arribar el més aviat possible. **Mireu de mantenir la calma, parleu amb claredat i quedeu-vos al telèfon fins que us diguin que pengeu. Informeu de totes les dades possibles.**

- Què ha passat?
- Lloc exacte de l'accident
- Quants accidentats hi ha i en quines condicions estan?
- Què podeu fer fins que arribi l'ambulància?

Si l'operador o el metge o metgessa que us atén al telèfon us dona instruccions, poseu-les en marxa.

Si hi ha algú més amb vosaltres, que s'encarregui d'anar a trobar l'ambulància.

Tipus de lesions

FERIDA

Què és?

- Lesió en la qual es produeix una interrupció en el gruix i continuïtat de la pell.

Com es veu?

- Lleu: petita erosió a la pell, petits tallis.
- Greu: l'erosió és extensa i més profunda; quan és molt bruta necessita tractament mèdic.

Què es pot fer?

- Renteu la ferida amb aigua i sabó. Podeu aplicar un antisèptic (p.e. Cristalmina). Si sagna, compressió de 5 a 10 minuts més elevació de l'extremitat.
- Greu: no furgar la ferida. Requereix atenció mèdica.

Què no s'ha de fer?

- Lleu: no hi poseu pomades o pòlvores. No utilitzeu cotó. No tapeu la ferida.
- Greu: no arrenqueu trossos de roba enganxats a la ferida greu. No renteu la ferida.

CONTUSIÓ

Què és?

- És un cop que es rep a qualsevol part del cos, sense pèrdua de continuïtat en el gruix de la pell, sense ferida.

Com es veu?

- Hematomes: petita hemorràgia sota la pell.

Què es pot fer?

- Poseu-hi gel embolicat o feu banys d'aigua freda durant 10 o 20 minuts.

Què no s'ha de fer?

- Posar calor.

CONTUSIÓ AL CAP

Què és?

- Cops rebuts al cap, amb efectes molts variats segons la zona del cap i la força del cop.

Com es veu?

- Freqüentment no hi ha signes externs, poden ser també sense hematomes visibles.

Què es pot fer?

- Observació durant 24 hores per si apareix pèrdua de coneixement, mal de cap intens, son profunda, pèrdua de sang o líquid transparent pel nas o orel·la, hematoma a la cara, convulsions, paràlisi.
- Si apareix qualsevol d'aquests símptomes, l'accidentat ha de ser traslladat immediatament a l'hospital.

Què no s'ha de fer?

- Deixar-lo sol.

EPILÈPSIA

Què és?

- És un trastorn neurològic. No és un accident esportiu.

Com es veu?

- Desmai acompanyat de sotragades violentes i moviments convulsius.

Què es pot fer?

- Deixeu al pacient on és, millor estirat a terra. Mireu de col·locar-li un objecte tou a la boca per tal d'evitar que es mossegui la llengua. Descordeu-li la roba. Situeu-lo en posició lateral per si hi ha vòmits.

Què no s'ha de fer?

- És normal que en finalitzar la convulsió el pacient estigui inconscient. No li doneu begudes, no cal adreçar-lo a l'hospital, si no és que les convulsions es tornen a repetir.

EPISTAXI

Què és?

- És l'hemorràgia nasal, produïda espontàniament o com a conseqüència d'un cop.

Com es veu?

- Surt sang del nas.

Què es pot fer?

- Feu compressió al nas sobre el costat que sagna durant 5 o 10 minuts i inclineu el cap endavant. Si no para de sagnar o refereix molt dolor porteu l'accidentat a l'hospital.

Què no s'ha de fer?

- No introduir-hi cotó. No estireu el pacient o no li feu tirar el cap enrere (s'empassaria la sang).

TORÇADES, ESQUINÇOS

Què és?

- Lesió de poca intensitat a articulació o múscul.

Com es veu?

- La zona pot estar o posar-se inflada, vermella, calenta i dolorosa.

Què es pot fer?

- Reposeu el membre afectat.
- Banys d'aigua freda o gel durant 20 minuts. Si el dolor és molt intens: immobilització i anar a un servei d'urgències.

Què no s'ha de fer?

- No feu banys calents. No forceu el membre o la zona afectada.

FRACTURA

Què és?

- És quan es trenca un os.

Com es veu?

- Dolor. Incapacitat de moviments del membre afectat. Deformatat. Inflamació. Desviació. Crepitació (Soroll).

Què es pot fer?

- Immobilitzeu la zona afectada amb l'ajuda d'un element rigid (pal, tovalloles grans, revistes) i aguanteu-ho tot amb una bena ampla.
- Trasllat urgent a l'hospital.

Què no s'ha de fer?

- No mogueu la zona fracturada.

LUXACIÓ

Què és?

- Quan surt un os de la seva articulació a causa d'una estirada brusca o caiguda.

Com es veu?

- Incapacitat de moviments del membre afectat. Deformatat. Inflamació. Desviació.

Què es pot fer?

- Trasllat immediatament a l'hospital.

Què no s'ha de fer?

- No mogueu la zona afectada. No intenteu col·locar-la a lloc pel vostre compte, es pot agreujar la lesió.

DESMAI, LIPOTÍMIA

Què és?

- És una pèrdua brusca de consciència i de to postural, de durada breu amb recuperació espontània.

Com es veu?

- Marejos, pèrdua de la consciència i caiguda. Pal·lidesa.

Què es pot fer?

- Deixar estirat al jugador. Aixecar les dues cames per sobre del cos.

Què no s'ha de fer?

- No deixar-lo sol fins a la recuperació.

ATAC DE COR

Què és?

- No es considera una accident esportiu, però pot manifestar-se durant la pràctica esportiva. Un atac de cor o infart agut de miocardi és el dany produït al cor per subministrament insuficient d'oxigen per les artèries coronàries. Si no és atès amb rapidesa pot provocar mort sobtada.

Com es veu?

- Els símptomes d'un infart agut de miocardi inclouen dolor de pit opressiu que pot irradiar a les espatlles i coll, dificultat respiratòria, vòmits, nàusees, palpitations, sudoració i ansietat.

Què es pot fer?

- Demanar auxili mèdic immediat i urgent.
- Trucar al número 902 10 83 61 o al 112.
- Desfibril·lació. Reanimació cardiopulmonar.

Què no s'ha de fer?

- Deixar sol el jugador.

RUPTURA DE L·LIGAMENTS, GENOLL I TURMELL

Què és?

- És quan es trenca totalment el lligament.

Com es veu?

- La zona s'infla molt ràpidament.

Què es pot fer?

- Posar-hi gel. Immobilitzar.

Què no s'ha de fer?

- Posar calor. Forçar la zona.



MUTUALITAT
CATALANA DE
FUTBOLISTES