

3° Clinic Minibasket

Lugano, domenica 20 ottobre 2002

Palestra scuole della Gerra

Elementi di pronto soccorso applicati al minibasket

Gianpaolo Pellegrini – 6900 Massagno

Obiettivo generale

- ✓ Acquisire le conoscenze necessarie che permettono di gestire una situazione di infortunio fino all'arrivo del soccorso professionale.

Cosa significa fare primo soccorso ?

- ✓ Non fare danni
- ✓ Garantire il bisogno di sopravvivenza
- ✓ Allarmare
- ✓ Proteggere
- ✓ Prevenzione

Possibili cause di infortunio

- ✓ Preparazione insufficiente
 - *fisica*
 - *tecnica*
 - *organizzativa*
- ✓ Insufficiente capacità di padroneggiare il proprio corpo
- ✓ Affaticamento (spesso sottovalutato)
- ✓ Comportamento antisportivo
- ✓ Postumi di malattie o infortuni

Disciplina

- ✓ Responsabilizzazione
- ✓ Coinvolgimento e controllo
- ✓ Educazione al rispetto

Conoscenza dei luoghi

✓ La palestra

- *Dove mi trovo ?*
- *Dove si trova l'ospedale più vicino ?*
- *Il telefono della palestra funziona ?*
- *Le vie di fuga sono accessibili ?*

Sicurezza durante gli allenamenti

- ✓ Curare i dettagli
 - *allacciatura scarpe*
 - *gomma da masticare*
 - *doccia*
- ✓ Farsi trovare pronti ... non farsi sorprendere
- ✓ Un infortunio può accadere in ogni momento
- ✓ Non sottovalutare nulla, considerare tutto, valutare attentamente e poi decidere

Conoscere i propri giocatori

- ✓ Possibili problematiche
 - *cardiopatie*
 - *diabete*
 - *forme di epilessia*
 - *pb strutturali a livello di scheletro*
 - *vista / udito*
- ✓ Problemi di altro tipo
 - *comprensione della lingua*

Come intervenire

principi generali

- ✓ Prendersi qualche secondo per osservare la situazione “*dal di fuori*”
- ✓ Riflettere sulle azioni da intraprendere
 - *Ci sono dei pericoli ?*
 - *Chi è coinvolto ?*
 - *Cosa sta facendo ?*
- ✓ Richiedere aiuto
- ✓ Agire

Come intervenire

principi generali

- ✓ Immobilizzare *sempre* la testa (trauma !)
- ✓ Cercare il contatto, *chiamare ad alta voce* valutare lo stato di coscienza

A	→ <i>Alert</i>	- vigile, occhi aperti, parla
V	→ <i>Verbal</i>	- reagisce quando lo si chiama
P	→ <i>Pain</i>	- reagisce solo al dolore
U	→ <i>Unresponsive</i>	- nessuna reazione, nessun riflesso nessun segno di vita !

Come intervenire - ALLARME

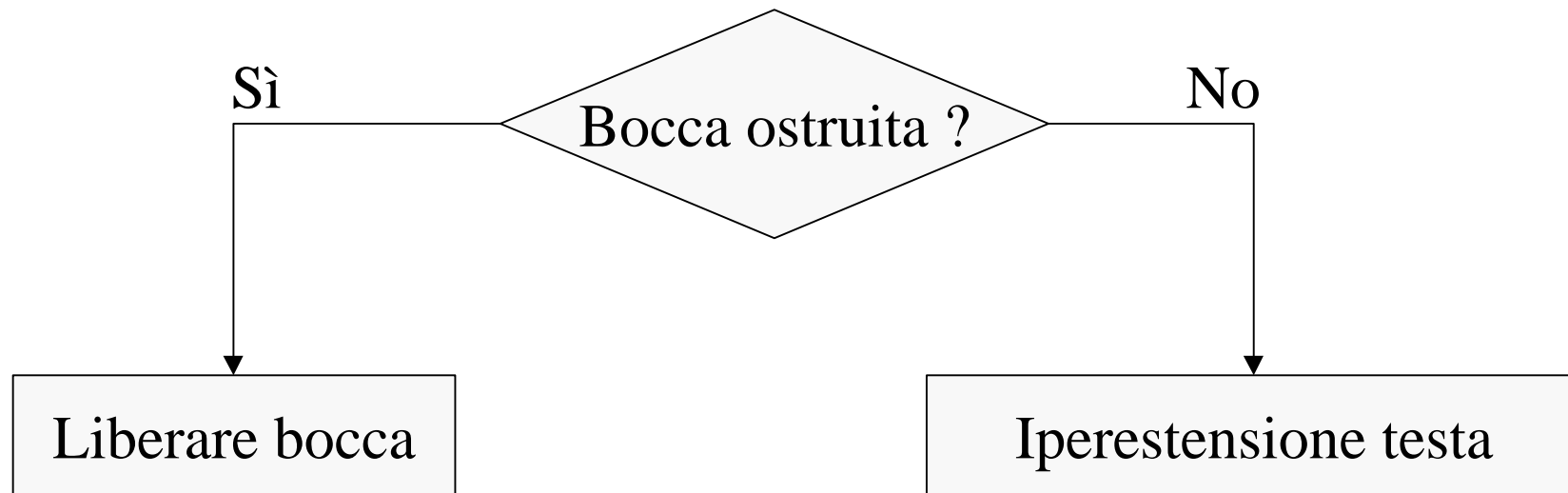
- ✓ Chi siete, da dove chiamate
- ✓ Che cosa è successo
 - *infortunio – malore – incidente*
- ✓ Com'è il paziente
 - *svenuto – respira – ha polso*
- ✓ Particolarità
 - *accessi – pericoli - ...*



Come intervenire – ABC

misure immediate salvavita

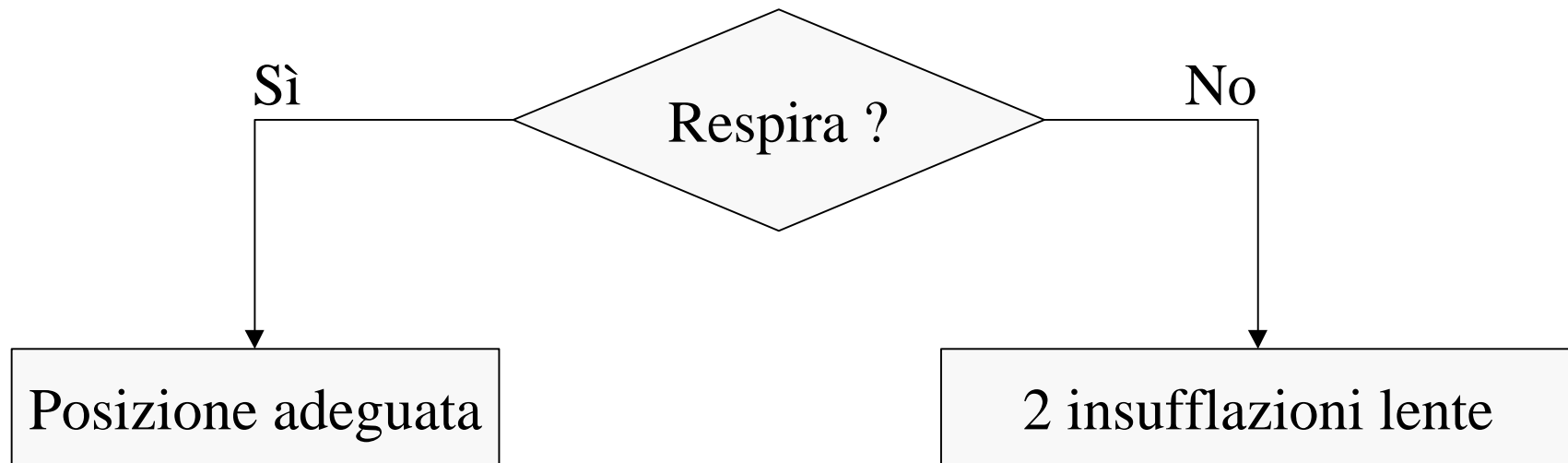
A = Airways = Aria



Come intervenire – ABC

misure immediate salvavita

B = Breating = Respirazione



Come intervenire – ABC

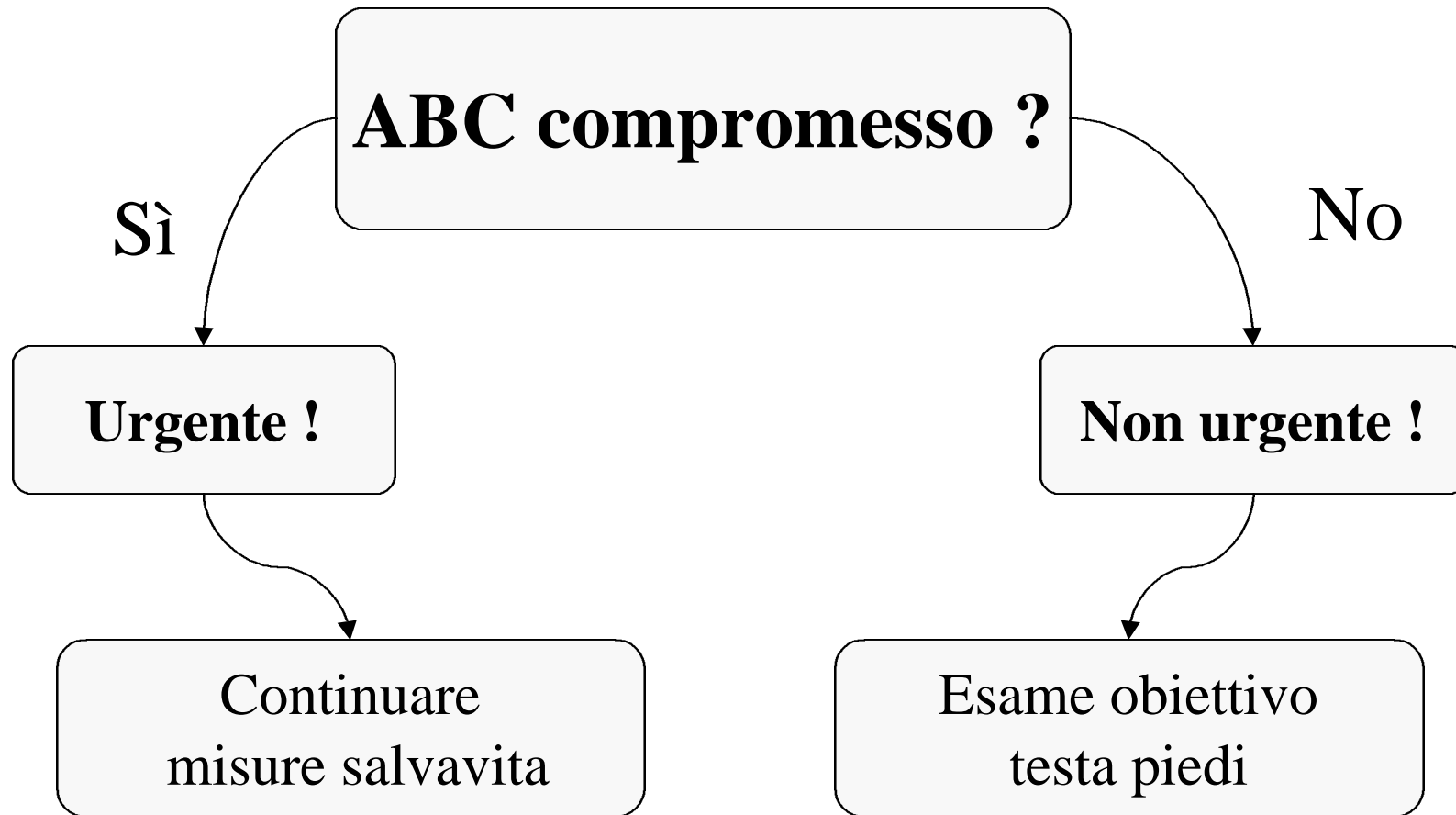
misure immediate salvavita

C = Circulation = Circolazione



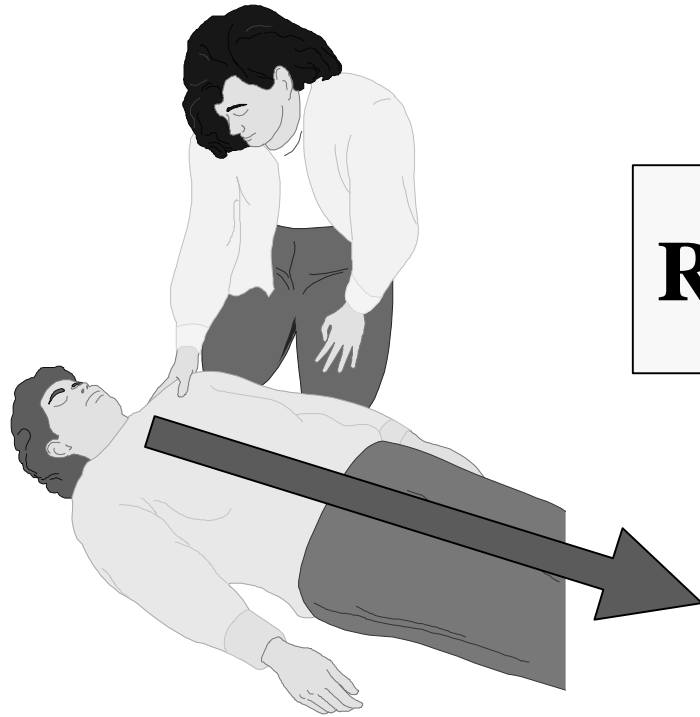
Come intervenire – ABC

valutazione dell'urgenza



Come intervenire

esame obiettivo testa - piedi



Ricerca

Sensibilità

Mobilità

Dolorabilità

Deformazioni

Contusioni

Ferite / Punture

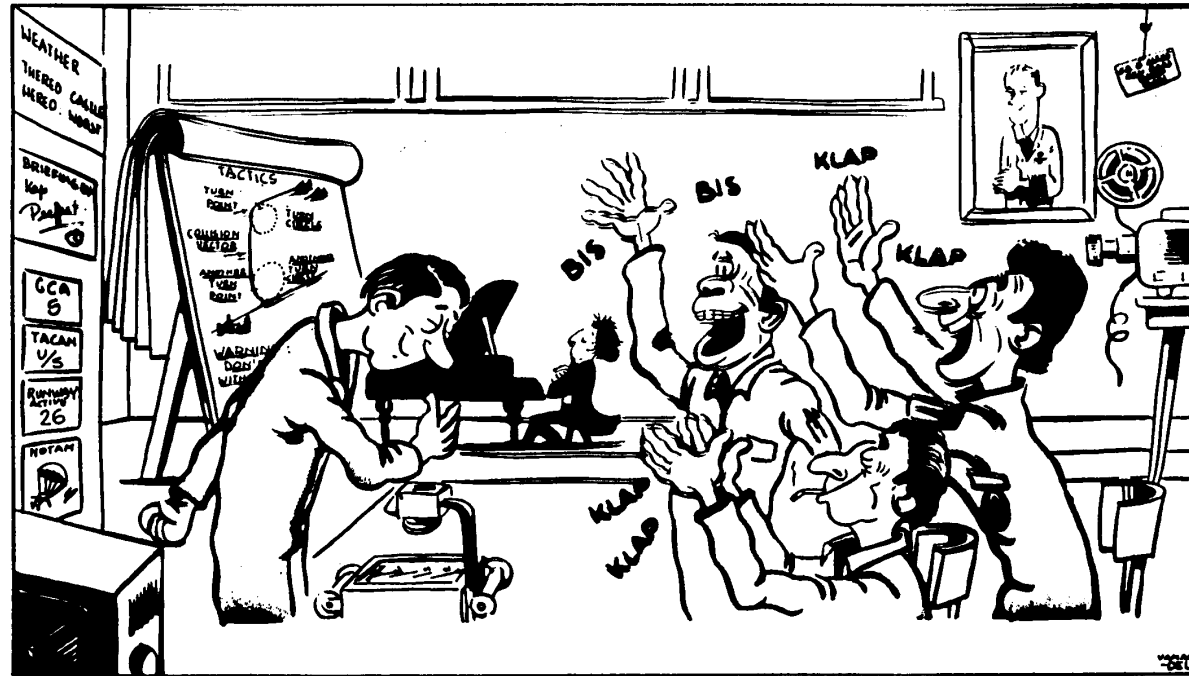
Ustioni / Scottature

Come intervenire

esame obiettivo testa – piedi

- ✓ Riconsiderare la dinamica
- ✓ Mantenere immobili la testa e le parti doloranti
- ✓ Eventualmente applicare misure secondarie di primo soccorso
- ✓ Rivalutare (ABC)

Grazie ...



... della vostra attenzione !