

LES TRAUMATISMES SPORTIFS

Tout homoeopathe, doublé d'un bon ostéopathe et d'un bon acupuncteur doit pouvoir apporter un soulagement rapide aux traumatismes sportifs.

Ils ne diffèrent pas essentiellement des traumatismes en général, mais il faut savoir :

- 1.- Si le sportif pourra continuer la partie engagée,
- 2.- Si la restitution ad integrum peut intervenir au bout d'un temps plus ou moins long.

LE SKI

Un skieur qui s'était foulé la cheville à SESTRIERE reçut Rhus tox 200, et après un message local il fut capable d'accomplir la course projetée.

LES CHOCS - Tous les accidents sont plus ou moins accompagnés d'un degré varié de choc. Arnica 200 donne de très bons résultats, ou Arnica 200, M, XM, en escalier à 6 heures d'intervalle.

LES PLAIES - Tulle gras et Calenduline, ou Calendula 200.

FRACTURES - Symphytum 30, dès le début, empêche la pseudarthrose. Argile, applications de feuilles de chou et Symphytum ont guéri une pseudarthrose du genou chez un homme qui avait été hospitalisé pendant près d'un an.

LA BOXE

CHOCS - Arnica XM

CHOCS NERVEUX, TRAC AVANT LE COMBAT : 2 doses de Gelsemium 200.

PLAIES, CONTUSIONS et FRACTURES -

Pour les plaies, pansement serré avec Calendula Ix, dans une cuillerée à soupe d'eau arrêtera l'hémorragie, favorisera la granulation de la plaie, et préviendra l'infection.

Pour les contusions des parties molles, avec ou sans ecchymose, Arnica 30 ou 200, 3 globules toutes les demi-heures jusqu'à cessation de la douleur meurtrissante. La contusion des parties dures, des os, correspond à Ruta 200, une ou deux doses à une ou deux heures d'intervalle : c'est comme vous le savez, un grand remède du périoste et des os.

Quand il s'agit des articulations, je donne Ruta 30, 200 et M, à une heure d'intervalle et je laisse agir.

FRACTURES DES OS DES DOIGTS ET DE LA MAIN

Elles se répareront beaucoup plus vite avec Symphytum 30 deux à trois fois par jour pendant une semaine.

Mais s'il y a écrasement des bouts des doigts, avec douleurs sur les trajets nerveux, nous donnons Hypericum XI une dose, ou bien la 30° matin et soir pendant quelques jours. Lorsque le système nerveux est pris, les hautes dilutions, vous le savez, réussissent très bien. Je me rappelle un dentiste qui un jour s'était piqué au bout d'un doigt avec un de ses instruments : il avait une névrite très douloureuse que rien ne calmait : une dose d'Hypericum et tout a été fini !

LES FOULURES

avec distension ou arrachement ligamentaire ou tendineux répondront à Rhus Tox. 30, 3 globules matin et soir pendant quelques jours.

L'OEIL AU BEURRE NOIR

Quand il y a une forte ecchymose avec amélioration par application d'eau froide, ce sera Ledum 200, deux ou trois doses à quelques heures d'intervalle. Si, dans le combat s'est associé un mouvement de colère, de rage, alors c'est Staphysagria qui agira de la même façon et même beaucoup mieux : souvent avec Staphysagria il n'y a pas d'amélioration par l'eau froide. S'il n'y a pas de modalités, le remède type de l'œil au beurre noir restera quand même toujours Symphytum 200 trois doses à deux heures d'intervalle.

Ruta agit sur l'oeil, mais d'une façon différente : il agit sur l'acuité visuelle, sur l'accommodation, mais pas sur le traumatisme oculaire.

Quand les douleurs sont particulièrement vives, pensez aussi à Hypericum 200, si Symphytum n'a pas soulagé suffisamment.

En passant, je vous signale que si un insecte vous arrive dans l'oeil, ou un petit corps étranger, il sera immédiatement éliminé, ou la réaction conjonctivale sera soulagée par Coccus Cacti. C'est le remède à avoir dans sa poche pour les voyages en auto découverte, ou en chemin de fer lorsqu'on attrape un petit charbon dans l'oeil.

Vous connaissez également le procédé qui consiste à masser l'oeil de l'autre côté : cela soulage beaucoup l'oeil atteint; c'est le procédé du point symétrique des chinois.

CONTUSIONS DE LA TETE, chocs avec ébranlement par la boxe.

Donner immédiatement Arnica XM, deux doses à une demi-heure d'intervalle. Si le choc est plus violent et provoque une commotion cérébrale, pensez alors à Natrum Sulfur XM une dose, ou éventuellement à Cicuta, surtout s'il y a des convulsions.

Les séquelles de contusions crâniennes, souvent bien des années après le choc, pourront guérir soit, quelquefois, avec Natrum Sulfur, soit, indiquent certains auteurs, avec Lobelia Acetum, 200 et M.

CHUTE SUR LE SEANT, contusion du bas de la colonne.

Ce sera évidemment Hypericum XM, donné de suite et répété une ou deux heures après. Du reste, les chutes sur le coccyx sont fréquentes soit à cheval, soit dans le hockey sur glace.

LES PLAIES SUPPUREES DE LA TETE

Elles se guérissent plus vite si, en plus des soins locaux habituels on donne Calendula 200. Pensez aussi éventuellement à Pyrogenium XM.

HEMORRAGIES NASALES

On donne Arnica 200 toutes les cinq minutes et on tamponne avec une gaze imbibée d'une solution de Calendula T.M., deux gouttes dans une cuillerée à soupe

d'eau froide. Pour une épistaxis non traumatique, Calendula agira beaucoup moins bien. Si c'est insuffisant, quelques gouttes de Ferrum Phos 6° sur un tampon que l'on introduit dans le nez.

Vipera peut aussi très bien réussir surtout chez les sujets qui ont des jambes variqueuses.

LES CRAMPES DU MOLLET

Cuprum 200 à 10 minutes du combat évitera cet inconvénient.

UN COUP SUR LE COEUR

Il peut provoquer des douleurs atroces avec sensation de coeur pris dans un étau. On donnera Arnica 200 contre le choc et on fera des compresses d'eau froide, imbibées de X gouttes de teinture d'Arnica, sur le coeur. Mais si cela ne suffit pas, on peut donner Cactus 200, toutes les demi-heures.

LE FOOT BALL

Les conseils qui vont suivre n'enlèvent rien à la valeur de ceux qui suivent les équipes professionnelles et connaissent les accidents qui peuvent survenir, ainsi que les premiers soins à leur apporter. Mais ils peuvent grandement faciliter leur tâche et apporter un soulagement rapide.

LES FOULURES ET LES DISTENSIONS LIGAMENTAIRES

Ce sont les traumatismes que l'on rencontre le plus souvent, ainsi que les chocs, les coups sur la région du bas des tibias : il y a également les forçures consécutives aux efforts que font les joueurs lorsqu'ils doivent se déplacer rapidement d'un point à un autre du terrain et qu'ils ratent leur prise de départ. Ces efforts sont très rapidement soulagés avec Rhus Tox. 200, matin et soir, ou Rhus t. 30, 200 et M à 4 heures d'intervalle. Localement, on peut mettre quelques gouttes de Rhus t. T.M. dans de l'alcool et frotter doucement la partie foulée. Je ne l'ai pas essayé, mais HAHNEMANN conseille aussi l'usage local de Rhus Tox. en dilutions. Rappelons que Rhus est le remède des rhumatismes articulaires aggravés par un temps froid et humide, qu'il convient plus volontiers aux footballeurs ayant déjà eu des accidents. Si, au contraire, le froid humide les soulage, on donnera alors Ledum 30, 200 et M comme on a donné Rhus Tox.

Les vieilles foulures qui donnent des séquelles : douleurs intermittentes, enflures, rechutes faciles, ont un remède remarquable : Strontium Carbonicum 30, 200 et M J'ajoute que Strontium Carbonicum est un remède de choix dans tous les chocs graves après les opérations abdominales.

LES COUPS DE PIED

les ecchymoses musculaires aux parties molles : mollets, jambes cuisses, fesses ou ailleurs, répondront à Arnica donné de la même façon que Rhus et cela d'autant plus que tout choc violent comporte un choc nerveux auquel Arnica; surtout aux hautes dynamisations, répond parfaitement bien.

S'il n'y a pas de résultats rapides avec Arnica ou Rhus, il faudra penser à un remède auquel on ne pense pas souvent, mais qui est lui aussi au 3^o degré dans le Répertoire, c'est Conium 30, 200, et M^o.

Et si Conium ne donne rien, ce qui serait extraordinaire, je ne l'ai fait qu'une seule fois, mais cela m'a très bien réussi, Bellis Perennis en escalier également. On dit toujours que c'est le remède des chocs sur le sein.

LES SYNOVITES,

presque toujours après une foulure ou une distension ligamentaire, seront traités avec Rhus tox., trois doses en escalier. S'il y a une association avec un coup porté au genou ou aux chevilles, avec une périostite, vous donnerez Ruta aux mêmes doses.

LES DISLOCATIONS, LUXATIONS, après réduction, peuvent être traitées avec Arnica 200, suivi de Rhus Tox. 200, 3 globules matin et soir pendant quelques jours : il semble qu'il faille ici le répéter pendant quelques jours.

LES FRACTURES guériront plus rapidement si vous administrez Symphytum 30, trois globules matin et soir pendant une semaine.

Lorsque dans les suites d'une blessure, d'une foulure, d'une fracture, le patient vous dit : " Depuis mon accident, je ne dors plus, je dors très mal ", une dose de Sticta Pulmonaria 200 le fait dormir. C'est un remède qui a cette caractéristique : il n'agit pas habituellement sur l'insomnie, mais il fait très bien dormir les fracturés.

LES CONTUSIONS ou choc par collision de la tête contre une autre tête ou contre le ballon doivent être traités par Arnica 30 ou 200, toutes les demi-heures pendant trois ou quatre heures.

EPISTAXIS, par choc au cours d'un match : Ferrum Phos. réussit très bien et permet de continuer le jeu.

LES TENDINITES

Un remède remarquable pour les tendinites, de la même famille que lui est Anacardium 200, une dose matin et soir pendant quelques jours; il calmera l'inflammation. Sinon, on pourra toujours avoir recours ensuite à Rhus tox. qui réussit en général mieux pour les chevaux, alors qu'Anacardium agit mieux chez l'homme.

HOCKEY SUR GLACE

TENNIS -- VOLLEY BALL

LES EFFORTS MUSCULAIRES, FOULURES, ENTORSES

sont traités par Arnica 200 matin et soir. Si c'est insuffisant, Rhus t. en escalier.

LES CHOCS DIRECTEMENT SUR LA TETE par la balle ou la crosse, Natrum Sulfur 30, 200 M. à 4 h. d'intervalle.

LES COUPS SUR LES JAMBES avec la crosse seront en général améliorés par Ruta.

LES TRAUMATISMES DES DOIGTS, que l'on rencontre souvent dans le volley ball : le bout des doigts s'il est écrasé ou lésé répondra très bien à Hypericum 30 ou 200. Un pansement local avec Hypericum IX, en solution alcoolisée.

INSOLATION

Glonoina 30, 200, M., à une heure d'intervalle.

BALLE DE TENNIS DANS L'OEIL

Symphytum 30 toutes les demi-heures. Si cela ne suffit pas, on donnera Hypericum de la même façon. L'avis d'un oculiste sera souvent nécessaire pour les hémorragies de l'oeil ou de la chambre antérieure : il faut masser autour de l'oeil

donner, si Symphytum et Hypericum ne suffisent pas, Bothrops 200 ou Crotalus 200, qui réussissent admirablement s'il y a simplement un hypéma (hémorragie de la chambre antérieure de l'oeil).

TENNIS ELBOW : EPICONDYLITE

Mes cas personnels ont tous été guéris avec Rhus tox. XM. et l'acupuncture. Les Anglais recommandent Agaricus 6, 3 globules par jour pendant deux semaines. Le Répertoire indique surtout Ambra Grisea : je ne l'ai jamais employé parce que j'ai toujours très bien réussi avec Rhus tox. et je ne vous indique ce remède que par acquit de conscience.

UN TRAUMATISME PAR BALLE DE TENNIS dans les parties sexuelles :

On pense d'abord à Arnica. Si la douleur est vraiment épouvantable, on pensera alors à Hypericum.

ATHLETISME

A côté des ecchymoses, des efforts, distensions, foulures et tendinites déjà traités plus haut, on peut observer diverses lésions dues à l'athlétisme.

LE COUP DE FOUET

C'est une douleur suraigue, ressentie subitement dans les mollets des coureurs et réalisant un grand handicap chez ceux qui y sont sujets, surtout après un entraînement excessif. Agaricus 6H, 3 globules matin et soir pendant une semaine et même pendant l'entraînement leur évitera une nouvelle attaque. Quand le coup de fouet rend le sujet incapable de tout mouvement, Bryonia 30, trois globules toutes les demi-heures jusqu'à sédation.

LES CRAMPES DU MOLLET ou d'une quelconque partie de la jambe sont toujours consécutives à une extension forcée. Les crampes par flexion sont excessivement rares : je n'en ai vu qu'un cas en 37 ans. Tous les malades ont leur crampe quand ils s'étirent le matin, au lit par exemple. Le remède est Cuprum 200, 3 globules toutes les dix minutes jusqu'à disparition. Le grand remède est la clé dans le lit.

LES PLAIES PAR LES CLOUS DE SOULIER, chez les coureurs peuvent donner de grands ennuis : de très vives douleurs et des plaies

qui s'infectent Calendula en teinture mère, deux gouttes dans un peu d'eau bouillie, arrêtera souvent l'hémorragie et l'infection. Mais si l'hémorragie est faible et si la partie infectée est blanche, enflée et froide, alors ce sera Ledum, donné toutes les heures jusqu'à ce que la douleur soit calmée. Si, au contraire, l'hémorragie est forte, on donnera alors Crotalus Horridus, 30 ou 200, de la même façon.

LE SURMENAGE DES COUREURS :

Arnica 30, 200 M. à 4 heures d'intervalle permettra un entraînement intensif.

FAIBLESSE DES GENOUX, chez les coureurs qui tout à coup ont la sensation comme si leur genou allait lâcher ou se tordre. Ils retrouvent leur solidité avec Calcareea Phos 30 ou 200 matin et soir pendant quelques jours.

LES PLAIES DES PIEDS, qui suppurent ou guérissent mal guériront plus vite avec une dose de Silica XM.

LES AMPOULES, produites par le frottement du talon contre la chaussure : une pommade au Calendula localement et Causticum 30, trois globules matin et soir. C'est aussi le remède de l'intertrigo.

NATATION

A côté des coupures, des coups et des efforts communs à tous les sports, il y a des manifestations pathologiques en rapport spécialement avec la nage.

L'EPUISEMENT

Une seule dose d'Arnica XM même prise au cours de la nage agira très rapidement.

LES CRAMPES

des nageurs, seront améliorées par Cuprum 200, toutes les dix minutes, ou préventivement.

LES PIQURES PAR LES ANEMONES DE MER, LES MEDUSES : Ledum 30 ou 200 trois globules tous les quarts d'heure jusqu'à sédation de la douleur. Si ce remède n'est pas suffisant, le remède

spécifique sera Acetic. Acidum 200, une ou deux fois par jour pendant quelques jours. Un médecin anglais a signalé la guérison avec ce remède d'une cataracte au début, qui s'était produite à la suite d'une piqûre de méduse.

LE MAL DE MER

peut affecter les nageurs à longue distance si la mer est trop agitée. Il y a deux types principaux à considérer : celui qui commence à avoir des sueurs froides et une envie constante d'avaler sa salive sera guéri avec Tabacum 30, 3 globules toutes les heures. D'autre part, celui qui a de fortes nausées, des vertiges, une tendance à s'évanouir, avec perte subite de l'orientation, répondra à Cocculus 200, donné toutes les demi-heures, ou trois doses avant l'épreuve.

LE TETANOS

LE TETANOS est aujourd'hui une complication extrêmement rare des blessures. Il faut dès le début donner Arnica.

Si un tétanos est déclaré, j'en ai vu deux cas dans ma pratique, le remède de choix sera Stramonium (opisthotonos), puis Tetanotoxin.

J'ai vu un cas qui m'a énormément impressionné chez un avocat de GENEVE, un homme d'une intelligence remarquable, de 45 ans. Il habitait la campagne et un jour, en tombant, s'était fait une petite plaie. Il alla voir tout de suite le médecin de son village qui lui fit une injection de sérum anti-tétanique. Au moment même de l'injection, il sentit brusquement quelque chose comme un choc dans les jambes et depuis ce moment, il a un Parkinson, il a vieilli de quinze ans en quelques heures. C'est une des raisons pour lesquelles je suis tout à fait contre ces piqûres. D'autre part, pendant la guerre, j'étais à LYON, à l'Hôtel Dieu et j'avais la salle des tétaniques et des blessés qui arrivaient du front. De tous les tétaniques que j'ai vus là, aucun ne guérissait avec les piqûres qu'on leur faisait

Docteur P i e r r e S C H M I D T