

Conseils santé

Coups et contusions

En cas de coup, de chute ou de choc, on observe souvent des blessures des vaisseaux sanguins et lymphatiques, ce qui engendre hématomes et gonflements. La première mesure d'urgence majeure consiste à refroidir au plus vite les zones concernées. Traitez la blessure pendant 15 minutes env. avec de la glace ou une compresse de gel froide. Le froid engendre la contraction des vaisseaux et avec un peu de chance, la tache bleue ne sera pas trop étendue. Les petites contusions cutanées ou musculaires guérissent généralement spontanément. Si la douleur consécutive à une contusion persiste plus de quatre jours, il est recommandé de consulter un médecin. En cas de contusions à la tête ou au ventre, il convient de consulter systématiquement un médecin pour exclure toute lésion aux organes.

Attention aux **griffures et morsures** d'animaux domestiques

Les propriétaires d'animaux domestiques en ont déjà fait l'expérience : faire un peu trop le fou avec un chien ou caresser un chat au mauvais endroit et on se retrouve avec des griffures. Heureusement, les blessures profondes sont plus rares. Pourtant, pour toutes les griffures ou morsures : faites nettoyer et désinfecter complètement la plaie par un médecin. Malheureusement, les morsures de chat en particulier présentent un risque infectieux très élevé. Appliquez ensuite sur la plaie un pansement stérile, de FLAWA par ex. Pensez aussi à vérifier votre protection vaccinale contre le tétanos. Le dernier rappel ne doit pas dater de plus de cinq ans. En cas de doute, agissez rapidement et consultez un médecin. En Suisse, les infections mortelles par la rage ou le tétanos sont très rares, en revanche elles constituent encore un risque en voyage à l'étranger. En cas de morsure ou de griffure importante par un animal inconnu, consultez systématiquement un médecin. Si la blessure enfle ou rougit, il convient également de consulter immédiatement un médecin. La plaie est probablement infectée et doit être traitée en urgence.

Coupure lors du rasage

Une petite inattention pendant le rasage et on se retrouve avec une coupure. Ce n'est pas dramatique, mais c'est désagréable. Surtout parce qu'une petite coupure propre liée au rasage saigne abondamment de façon disproportionnée. Arrêter l'hémorragie peut relever du défi. L'eau froide peut aider à resserrer les vaisseaux. Il existe en outre des sticks spéciaux pour stopper l'hémorragie en pharmacie, la ouate hémostatique peut également contribuer à la coagulation. Avec les pansements FLAWA, vous faites toujours le bon choix, vous recouvrez la plaie et protégez vos vêtements des souillures.

Un traitement des plaies doux pour les peaux sensibles

La peau est le plus grand organe chez l'homme. Elle a une fonction importante de protection, pourtant parfois nous devons la protéger. C'est le cas en particulier des blessures sur des zones sensibles par exemple la tête, le cou, les aisselles ou le creux poplité. Sur ces zones sensibles, utilisez de préférence des pansements souples bien tolérés par la peau avec un adhésif doux. Une approche sensible est également importante dans le traitement des plaies



chez les personnes âgées, les enfants en bas âge et les nourrissons. Dans ces cas, vous pouvez faire confiance aux produits doux pour la peau de la gamme FLAWA sensitive.

Soigner efficacement les **plaies aux doigts**

Une petite coupure en tranchant un oignon est vite arrivée. Les plaies aux doigts et aux mains sont particulièrement difficiles à soigner. La majorité des pansements ne sont pas adaptés et ne tiennent tout simplement pas parce qu'ils n'épousent pas l'anatomie des doigts et des articulations. Il ne reste souvent comme seule solution que de découper un pansement adapté avec des ciseaux. Le plus simple est d'avoir dans votre pharmacie des pansements pratiques pour les doigts de FLAWA. Ils s'adaptent directement aux articulations du doigt et au bout du doigt et préservent la liberté de mouvement.

Se baigner et profiter des vacances malgré des **plaies cutanées**

Les écorchures, déchirures ou griffures de petite taille et superficielles ne sont souvent pas graves. Cependant, quand elles sont encore récentes, elles peuvent engendrer une sensation désagréable de brûlure au contact du chlore ou de l'eau de mer. Il existe toutefois d'autres raisons motivant le maintien de la plaie au sec : l'assouplissement répété de la croûte ralentit la guérison. Il existe en outre un risque d'infection. Un traitement adapté des plaies peut permettre de continuer à profiter des baignades et des plaisirs de vacances. Nous vous recommandons ici les pansements étanches comme FLAWA Aqua Plast. Ils protègent efficacement de l'eau et restent en place même pendant la pratique de sports nautiques.

Se laver et se doucher avec des **cicatrices récentes**

Après une chirurgie, un piercing ou un tatouage, votre peau a besoin de repos. Vous devriez la préserver de l'eau dans la mesure du possible. Il convient impérativement de prévenir les inflammations liées à la pénétration de germes. En cas de points suite à une intervention, le risque accru d'infection persiste jusqu'au retrait des points, en cas de piercing jusqu'à la cicatrisation complète du canal percé. La plaie doit impérativement restée sèche avant cela, cependant vous pouvez vous doucher et vous laver. Les produits étanches FLAWA Forte Plast vous offrent une bonne protection. Le pansement pour la douche protège la zone sensible de l'eau.

Le bon traitement des **lésions multiples après des chutes**

Des sols synthétiques recouvrent de nombreux gymnases et même en extérieur, de nombreux terrains de sports sont recouverts de gazon synthétique. Il en résulte fréquemment des lésions multiples classiques en cas de chute. Un échauffement se produit quand on glisse sur le sol. Ainsi, en plus des écorchures, on observe des brûlures. Il convient de nettoyer soigneusement ce type de plaies et d'éliminer précautionneusement toute particule étrangère. Vous devez ensuite protéger totalement la zone concernée avec un pansement adapté. Les produits modernes de traitement des plaies de Lohmann & Rauscher, par exemple Suprasorb H, constituent une aide optimale.

Prévenir et traiter **les ampoules**

De nouvelles chaussures ou une marche inhabituellement longue ou encore un bas mal ajusté, lorsque la peau du pied est sollicitée excessivement de manière ponctuelle, des ampoules douloureuses se forment rapidement. Souvent, ces zones se trouvent sur le talon, sur les coussinets ou sous l'orteil. Avant une longue randonnée ou quand vous portez pour la première fois de nouveaux escarpins, il est pertinent de se munir de pansements pour ampoules. Les pansements pour ampoules FLAWA sont aussi utiles lorsque l'ampoule est déjà formée. Ils viennent rembourrer la zone concernée et atténuer la pression. En cas d'ampoule percée, les pansements pour ampoules FLAWA atténuent la douleur et favorisent la guérison. Vous pouvez vous procurer les pansements pour ampoules dans les pharmacies sac à dos ou individuelles de voyage de FLAWA.

Traiter correctement **les brûlures**

Que ce soit à cause des plaques de cuisson ou du fer à repasser, on a tous certainement déjà été victime de brûlures, survenant plus souvent qu'on ne le souhaiterait et pouvant engendrer des douleurs désagréables. Un soulagement rapide est demandé ici. Vous devez dans un premier temps faire refroidir les brûlures superficielles sous l'eau froide courante. Séchez soigneusement la plaie et utilisez un pansement rafraîchissant. Nous recommandons ici Suprasorb de Lohmann & Rauscher. Il aide à réduire la douleur liée à la brûlure, rembourre et protège la zone sensible.

Mal au genou ? Comment l'éviter

Nos genoux sont exposés à diverses sollicitations au sport et au quotidien. Une sollicitation excessive et une charge inadaptée peuvent engendrer des douleurs au genou. Il est possible de protéger préventivement vos articulations en utilisant un bandage pour le genou de Cellacare. Ce bandage offre un bon maintien préventif pendant le sport, les loisirs ou les activités professionnelles. Il chauffe l'articulation, favorise la circulation, soutient et offre une assurance pendant le mouvement. Vous souffrez déjà d'une douleur légère ? Un bandage pour le genou de Cellacare vous soulagera de manière pertinente dans ce cas également : il soutient le mouvement articulaire et aide à maintenir votre mobilité. En cas de douleurs ou de gênes persistantes, consultez votre médecin et demandez-lui conseil.

Aide en cas de **douleur du poignet**

Des mouvements des mains unilatéraux répétés constamment sont essentiellement au rendez-vous dans le quotidien professionnel et peuvent fortement éprouver vos articulations. Il est difficile de se permettre une restriction de performance ou une défaillance. C'est pourquoi vous devez décharger votre articulation avec un bandage pour le poignet dès les premiers signes d'une surcharge ou d'une inflammation tendineuse. Ce bandage déchargera le poignet, le chauffera, favorisera la circulation sanguine et le protégera. Votre poignet a été endommagé par une forte surcharge unique ou des contusions ? Dans ces cas-là aussi le port d'un bandage du poignet est une bonne aide : grâce à lui vous soutenez et déchargez l'articulation, vous la protégez également des faux mouvements.

Premiers soins en cas de saignement de nez

Souvent, un saignement de nez soudain semble plus grave qu'il n'est réellement étant donné que la muqueuse nasale saigne fortement. L'éclatement d'une toute petite veine peut déjà déclencher un saignement important. Gardez votre calme ! Si vous ne trouvez aucun autre signe d'urgence ou de blessure, redressez la personne concernée et inclinez sa tête vers l'avant. L'hémorragie doit pouvoir s'écouler. Pour exercer une pression sur les vaisseaux sanguins, le patient doit pincer ses narines avec le pouce et l'index. L'hémorragie s'arrête le plus souvent après cinq à dix minutes. Si tel n'est pas le cas, recommencez la procédure. Vous pouvez également favoriser la cicatrisation en appliquant une compresse froide sur la nuque. Le froid engendre un rétrécissement des vaisseaux ce qui permet d'arrêter plus rapidement l'hémorragie. Si les saignements de nez durent plus de 20 minutes, 10 minutes chez l'enfant, consultez immédiatement un médecin ORL. N'introduisez pas de bandes de gaze, d'ouate ou d'équivalent dans le nez pour arrêter l'hémorragie. La plaie risque de se rouvrir lors du retrait.