



## **LA PHARMACIE PERSONNELLE DU JOUEUR.**

***Afin d'être plus efficace et plus réactif dans le suivi médical, chaque joueur devra constituer une « mini pharmacie » qu'il pourra utiliser quotidiennement et qu'il devra avoir lors des consultations avec le kinésithérapeute les lundis soirs.***

### ***Présenter cette liste chez un pharmacien***

En rouge matériel obligatoire.

Cocher le matériel déjà présent dans votre pharmacie :

- O 1 paire de ciseaux à bouts ronds
- O quelques rasoirs jetables
- O 1 pack de froid en gel (10X15Ccm) avec le nom du joueur (frigo internat).
- O 10 compresses stériles 10cm 10cm
- O 5 bande adhésive élastique en 6cm (hartmann extensa),
- O 1 bande adhésive rigide 4 (Strappal®)
  
- O des pansements de toutes tailles
- O 1 boîte de doubles peaux (Compeed)
- O 2 bandes de type Velpeau®
- O 1 mini spray antiseptique
- O 1 pommade à l'arnica-
- O 1 pommade chauffante (Algipan®, Musclor)

-homéopathie :

Arnica 9 CH et 15 CH en dose.

Arnica 9 CH en granules.

Rhus toxicodendron 7 CH en dose.

- Pour les internes, vous pouvez rajouter les médicaments habituellement utilisés lorsque votre enfant est à la maison (exemple : Doliprane...).

Les kinésithérapeutes : Laurent GIROUD et Jérémie SANIEL.