CHAPITRE 8

08 Sécurité et limites de l'intervention

8.1. Ne pas rechercher la douleur

La douleur n'est pas un objectif dans une séance générale pour débutants. Un exercice déclenchant une douleur, un malaise ou un symptôme inhabituel doit être interrompu et réévalué. Les recommandations du NHS prévoient notamment l'arrêt en cas de douleur ou de malaise dans ses séances générales. [5] L'expression de l'élève prime sur son apparence : un visage détendu ne permet pas d'écarter ce qu'il signale.

8.2. Orienter selon la situation

SITUATION	RÉACTION ATTENDUE
Symptôme transitoire entièrement résolu après changement de position	Ne pas reprendre l'exercice déclencheur ; surveiller
Fourmillements persistants ou récurrents	Conseiller un avis médical
Faiblesse nouvelle, perte importante de sensibilité, changement marqué de couleur ou de température	Demander une évaluation médicale rapide ; urgente si apparition brutale ou signes importants
Bras douloureux, gonflé, rouge et chaud	Demander une évaluation médicale urgente

Des changements de couleur, une sensation de froid ou un gonflement peuvent accompagner une atteinte vasculaire. Un bras douloureux, gonflé, rouge et chaud demande une attention urgente. [4] Une douleur dorsale associée à de nouveaux troubles urinaires ou intestinaux, à une perte de sensibilité autour des organes génitaux ou de l'anus, ou à des symptômes dans les deux jambes nécessite une évaluation médicale urgente. [6] Ces exemples ne remplacent pas les procédures d'urgence de la structure. En France, en cas d'urgence médicale : 15 ou 112.

8.3. Respecter son rôle

L'enseignant observe, adapte, interrompt et oriente. Il ne pose pas de diagnostic, ne promet pas de traiter une pathologie et ne modifie pas les restrictions données par un professionnel de santé.

« Cette sensation mérite d'être vérifiée. Nous arrêtons cet exercice ; un professionnel de santé pourra préciser les conditions adaptées à ta pratique. »