

## L'insuffisance rénale aigue et la destruction musculaire (rhabdomyolyse)

### Organisateurs d'événements & Professionnels de santé

Pensez aux lésions rénales aiguës, en particulier lors de la combinaison d'une oligurie / anurie ou une hématurie et un œdème.

Pensez à palper les muscles, s'ils sont très douloureux : il faut impérativement recommander l'arrêt de l'effort.

Diffusion de message de prévention par les organisateurs, bien s'hydrater, aucun médicament en automédication, s'arrêter et demander de l'aide si besoin...

Bonne répartition et organisation des points de ravitaillement avec un respect de l'équilibre entre l'eau et les aliments salés/sucrés

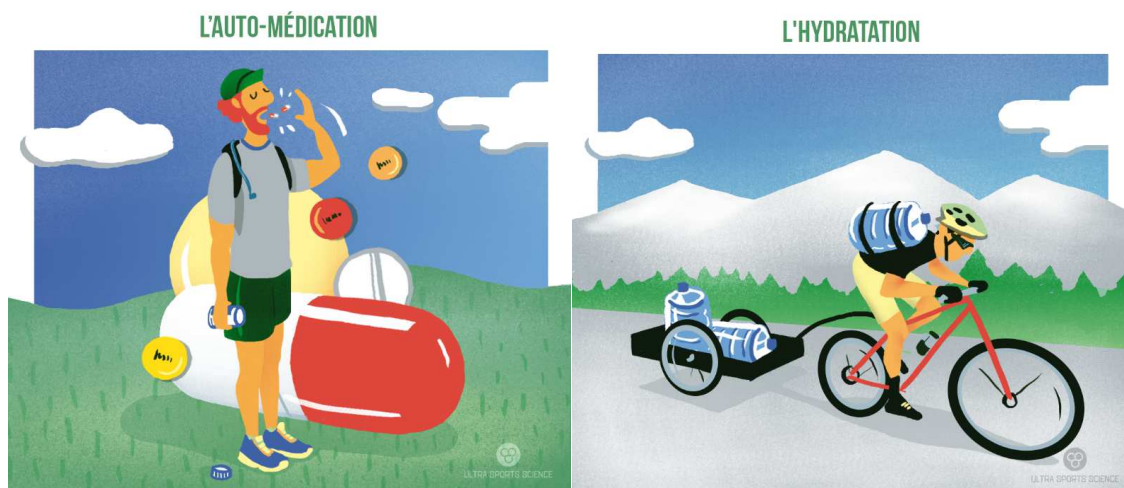
### Pour les organisateurs de course, il s'agit de respecter des objectifs clairs :

- Une bonne répartition des équipes de secouristes sur la course pour effectuer les premiers secours et informer l'équipe médicale du lieu de l'accident.
- Une très bonne mobilité de l'équipe médicale d'urgence avec des véhicules adaptés aux terrains (moto, quad, etc...) pour administrer les premiers soins vitaux sur place.
- D'avoir des véhicules de transferts médicalisés.
- D'avoir des moyens de communication adaptés pour l'organisation des secours pour les divers intervenants (organisateurs, secouristes, équipes médicales, services hospitaliers...)

Il est donc indispensable pour les organisateurs de course de prévoir la prise en charge des maladies graves et notamment des phénomènes de rhabdomyolyse et d'insuffisance rénale aigue dans leur couverture sanitaire globale de leur évènement sportif.

### FORTEMENT RECOMMANDE POUR TOUS :

Avoir une formation aux gestes de premiers secours est une recommandation essentielle  
Savoir prévenir les secours



Je ne pratique pas l'auto-médication, même de produits en vente libre.

Je bois à la sensation de soif et mange salé au goût pour éviter l'hyperhydratation et la déshydratation.