

Recommandations médicales

Vous trouverez ci-dessous les recommandations médicales préconisées par les médecins spécialistes :

1) le transport aérien

Pour éviter les phlébites durant les longs trajets :

- se lever 2 à 3 fois pendant le trajet
- bouger les jambes régulièrement
- en cas d'œdème des membres inférieurs et/ou d'insuffisance veineuse importante et/ou d'antécédent de phlébite, il faut discuter avec votre médecin traitant de l'éventualité de faire une injection de Lovenox O4 avant le départ.

2) prise de médicaments / gestion du décalage horaire :

- Si vous êtes sous Rapamune, soit une prise par jour : décaler de 3h en plus ou en moins (selon votre rythme de vie), l'heure de prise de votre médicament. Vous ferez l'inverse lors de la prise qui précède votre arrivée en France.
- Si vous êtes sous Cellcept : si vous aviez l'habitude en France, de prendre vos médicaments avant le repas, il faut conserver cette habitude en Australie. Attention à bien conserver 2 prises par jour.
- Si vous êtes sous Prograf et Néoral : il vous faudra décaler la prise de médicaments sur 3 jours de 2 heures par jour, avant le départ et après le retour.

3) Quelques conseils médicaux relatifs à l'Australie :

Trafic routier

Le trafic routier est dense et les véhicules circulent sur la voie de gauche. Regardez toujours à droite avant de traverser.

Allergies

Si les athlètes sont allergiques aux cacahuètes, aux abeilles ou au plastique, il sera nécessaire de porter un bracelet d'alerte médical, et si possible d'apporter une ampoule de 1/1000 d'adrénaline.

Décalage horaire

Les longs vols sont responsables de troubles de sommeil et de fatigue. De plus, le décalage horaire peut entraîner les athlètes à oublier leurs médicaments.

Équipement

Tous les équipements devront être préparés et déjà portés. Pour éviter les ampoules : n'achetez pas de nouvelles chaussures dédiées à la compétition. Portez des tongs dans les douches publiques.

Traitement médical

Il est vital que vous vous assuriez d'avoir tout votre traitement pour le voyage. Il est également nécessaire d'avoir un double de votre traitement pour la durée du voyage.

Ces réserves de médicaments devront être apportées dans 2 bagages différents. L'un sera gardé dans vos affaires personnelles en cabine. L'autre, devra être dans un autre bagage. Ceci pour éviter les difficultés si l'une ou l'autre se perdait.

Il est recommandé de prévoir dans ces réserves : Vick's vapo rub, un vaporisateur antiseptique, de la crème solaire et une réserve de pansements et vêtements que vous préférez utiliser. Vous pouvez également prévoir une réserve de vitamines.

Voyage

Vous devez savoir que rester aussi longtemps en avion vous conduira à avoir les jambes enflées. C'est n'est pas le résultat d'un excédent d'eau mais une conséquence de l'arrêt d'activité des muscles de vos jambes.

Afin d'éviter cela, dégourdissez vous les jambes régulièrement. Vous devez aussi faire attention aux risques de phlébites que vous pouvez éviter en vous étirant et en marchant aussi souvent que possible.

Vous pouvez également prendre ¼ d'aspirine par jour une semaine avant le voyage. N'utilisez pas de diurétiques pour soigner des phlébites ou gonflements.

Déshydratation

Le voyage en avion et la compétition provoquent une déshydratation significative. L'une des failles des athlètes transplantés au cours du voyage et des compétitions est l'incapacité à maintenir une bonne hydratation. La déshydratation peut provoquer des effets induits telle l'augmentation de la concentration d'immunodépresseurs, et cela doit être évité à tout prix. Il est indispensable d'avoir de l'eau sur vous tout le temps. Pensez à boire beaucoup.

Vêtements

Si après la compétition vous avez transpiré et que vous êtes mouillé, il est impératif que vous vous séchiez complètement. Il est plus prudent de prévoir une réserve de serviettes.

Blessures, maladies et complications médicamenteuses

Si un tel cas se présentait parmi les athlètes ou les accompagnateurs, il est important d'en informer immédiatement le service médical. Le support médical réagira activement. Signalez immédiatement toutes infections. La contagion de varicelle doit être anticipée.

Participer à la compétition sans blessures

Vous devrez être familiarisé à l'échauffement approprié avant une compétition, aux massages et à l'importance des étirements. En faisant ces exercices, il vous sera possible de participer à la compétition plusieurs jours sans être courbaturé.

Retrait d'une épreuve

Un athlète ne pouvant pas participer à une compétition, ou si le bureau médical juge qu'il ne pourra participer, se verra conseillé de se retirer de certaines épreuves. Le retrait d'une épreuve doit être envisagé dans la vie de chaque athlète.

Impossibilité de satisfaire aux pré-requis

Un athlète peut, ne pas satisfaire au pré requis des Jeux Mondiaux des Transplantés qui ont été établis il y a plus de 20 ans. Si tel était le cas, cette situation serait portée à l'attention du compétiteur et l'athlète pourrait ne pas être autorisé à participer.

Régime

Le régime alimentaire mis à votre disposition sera préparé pour l'occasion. Cependant il faut noter que manger de nouveaux aliments est toujours hasardeux pour des athlètes. Pensez à emmener des noix de cajou, des raisins et des bananes sur les épreuves. Les diabétiques devront penser à amener du sucre.

Protection des yeux et de la peau

Anticipez, pensez à prendre un couvre tête, et portez des vêtements à manches longues. Les lunettes de soleil sont recommandées pour éviter la cataracte.

Habitudes

Aucun membre de l'équipe ne devra fumer ou prendre de la drogue. Le niveau de sécurité est élevé dans les aéroports, même la pseudoéphredine (pour les sinusites) en petite quantité est détecté par la spectrophotométrie des sacs.

Loisirs et repos

La relaxation est essentielle pour la santé et le succès sportif va avec une bonne hygiène du sommeil. Evitez de boire du café et de l'alcool, préserve le rythme de sommeil. Essayez de rester éveillé jusqu'au coucher du jour. Sortez en milieu de journée pour réajuster votre bio rythme.