

Traduction française du transcript

„How to do an Intramuscular Testosterone Injection“

Dans cette vidéo, nous allons

0:07 vous montrer comment faire une injection intramusculaire
0:08 de testostérone. La testostérone est
0:12 traditionnellement administrée par voie intramusculaire.
0:16 Pour faire l'injection intramusculaire,
0:18 vous utiliserez une aiguille d'un pouce ou d'un
0:21 pouce et demi de long. Vous
0:23 devrez également utiliser une aiguille de plus gros calibre
0:25 généralement de calibre 20, 21, 22 ou 23
0:29 bien que nous prescrivions parfois
0:32 des aiguilles de calibre 25. Vous prélèverez
0:35 votre dose comme vous l'avez appris
0:37 dans les vidéos précédentes. Il y a deux
0:41 endroits où vous pouvez faire une injection intramusculaire
0:42 l'un d'eux est la cuisse
0:45 l'autre est la fesse ou le
0:47 fessier. Pour faire une injection intramusculaire
0:50 dans la cuisse, nous ne faisons jamais d'injections sur
0:53 le tiers interne ou sur le haut de la
0:57 cuisse, car nous avons de grosses artères et des nerfs
1:01 qui traversent ces deux
1:02 zones que nous voulons éviter. La façon la plus simple
1:05 de faire une injection intramusculaire
1:07 dans la cuisse est de placer vos trois
1:09 doigts sur votre cuisse. Nous ne faisons aucune
1:13 injection à partir du majeur vers la
1:17 gauche. Les injections ne sont effectuées que le long du
1:20 tiers externe de la cuisse.

1:22 Nous ne passons jamais par le genou, vous devez donc
1:25 remonter d'une largeur de main à partir du genou et
1:27 rester à une largeur de main en dessous
1:28 de l'aîne. La zone d'injection se trouve alors juste le long du vaste
1:34 latéral. Pour faire une injection, vous devez
1:39 aspirer le médicament dans la seringue.
1:42 Vous prenez un tampon imbibé d'alcool et vous
1:45 nettoyez la zone où vous souhaitez faire l'
1:48 injection. Avec votre main non dominante ou
1:52 l'autre main, vous écarterez la peau
1:54 pour éliminer tout tissu sous-cutané ou adipeux
1:57 une fois la peau écartée, nous prendrons l'
2:02 aiguille et la ferons pénétrer directement dans le muscle
2:05 vous enfoncerez généralement presque toute la
2:08 longueur de l'aiguille une fois à l'intérieur
2:12 vous
2:12 pouvez tirer légèrement sur la seringue pour
2:16 vous assurer que vous n'êtes pas dans une artère ou une
2:18 veine, puis vous injecterez le médicament
2:22 complètement. Lorsque vous aurez terminé, vous
2:25 retirerez l'aiguille, prendrez un tampon de gaze et
2:29 appliquerez le tout sur la zone pour effectuer une injection dans le muscle fessier
2:34. Vous utiliserez le quadrant supérieur externe
2:38 de la fesse. Si vous divisez
2:41 la fesse en quatre quadrants, vous ne
2:44 faites rien sur le tube central ou la
2:47 moitié inférieure de la fesse. Là encore,
2:52 il y a des nerfs et des vaisseaux sanguins
2:53 dans ces zones. Vous allez
2:55 faire le quadrant supérieur externe du
2:57 fessier. Cela demande une certaine dextérité, mais vous

- 3:02 voulez faire exactement la même chose : nettoyer
- 3:04 avec de l'alcool, étaler la couche de graisse
- 3:06 entrer dans le muscle, tirer légèrement
- 3:10 sur votre seringue pour vous assurer
- 3:12 que vous n'êtes pas dans un vaisseau sanguin, puis
- 3:15 injectez le médicament à fond une fois
- 3:17 que vous avez injecté le médicament, retirez
- 3:20 prenez un tampon de gaze et compressez la zone

Traduit avec DeepL.com (version gratuite), 31.12.2025