



## Pathologies des pieds

### Pour les athlètes et les entraîneurs

Les blessures des pieds sont des pathologies ultra fréquentes sur des épreuves de course qui sont longues ou à étapes.

On différencie des pathologies dites de surcharge : tendons et aponévrose, os, articulation, nerfs qui sont à reliés aux chapitre blessures musculo squelettiques des pathologies liées aux frottements et notamment au niveau de la peau et des ongles.

Plusieurs facteurs favorisants ont pu être identifiés :

- en fonction du morphotype de l'athlète : pronateur, plat, supinateur, pied creux, pied grec
- en fonction de la déformation du pied (hallux valgus, griffes d'orteils, ongles incarnés)
- excès du poids
- matériel inadéquat : mauvais choix de chaussures, chaussette, semelles
- entraînement inadaptés trop conséquent sur des supports très durs (bitume)

-Pour les atteintes de la peau des pieds, l'échauffement du pied est lié à une transpiration excessive qui provoque une macération et qui favorise l'apparition de mycoses et la formation d'ampoules.

**Les ampoules** : elles sont liées à des frottements répétitifs contre la chaussure de l'épiderme ramolli par la transpiration qui va alors provoquer l'apparition de phlyctènes (ampoules) qui se remplissent de liquides séreux. Ces phlyctènes peuvent s'aggraver progressivement et devenir handicapantes voire même faire abandonner une épreuve (65% des abandons sur une course à étape dans le désert marocain sont liés aux problèmes d'ampoules)

Cause des ampoules : chaussures neuves, trop petites, trop grandes ou mal serrées, des chaussettes qui forment des plis.

### **Conseils :**

- Toujours porter du matériel : chaussures et chaussette déjà testés
- Ongles courts et pathologies type durillons ou cors sont des lésions cutanées qui doivent avoir été prise en charge en amont par un podologue
- Disposer de sa petite trousse d'auto-soins
- La double peau type compeed® ont des indications très limitées dans le sport d'ultra endurance. L'utilisation de ce type de produit doit être fait par des experts dans l'ultra endurance

Même s'il n'y a aucune preuve claire de leur efficacité

- Préparer ses pieds en amont : plusieurs protocoles peuvent être proposés mais souvent basés sur un tannage des pieds avec du jus du citron, produit spécifique le soir et un assouplissement le matin avec une crème très hydratante, et au moins 2 à 3 semaines avant l'épreuve.
- Tester la capacité des artis transpirants avant en entraînement
- Tester le talc ou mêmes le strapping des pieds avec de la bande adhésive
- Il est possible sur les ultra de changer de chaussures à partir du km80 pour retrouver un serrage optimal de la chaussure autour du pied.

En cas d'ampoules, il faut consulter au plus vite l'équipe médicale de la course pour ne pas risquer d'aggraver la pathologie soi-même, des espaces d'auto-soins avec un personnel médical qui guide sont la plupart du temps disponibles sur les ultras.