



# ULTRA SPORTS SCIENCE

## Pathologies des pieds

### Pour les organisateurs de course et les professionnels de santé

Diffusion de message de prévention par les organisateurs sur la conduite à tenir en cas de blessures, d'ampoules au pied.

Bonne répartition et organisation des points de secours possibles pour les pathologies des pieds.

Généralement, pour une ampoule non percée :

- Bien nettoyer la zone autour de l'ampoule.
- Prendre une seringue et percer l'ampoule (la taille du trou étant celle de l'aiguille on limite le risque d'entrée de corps étrangers).
- Aspirer le liquide de l'ampoule.
- Une fois l'ampoule vidée, conservez un peu de ce liquide dans la seringue.
- Mélanger ce liquide avec de l'éosine (en aspirant directement l'éosine avec la seringue).
- Injectez ce mélange dans l'ampoule (le mélange n'est pas indispensable et est juste là pour éviter d'injecter uniquement de l'éosine... car ça pique sinon!)
- Bien masser l'ampoule pour que l'éosine s'étale bien partout.
- Une fois bien étalée, aspirez de nouveau le mélange d'éosine pour vider à nouveau l'ampoule.
- Protéger la zone.

Sur des courses à étapes, il est très fréquent que l'apparition d'une première ampoule entrainera la formation d'autres les jours suivants.

### **Pour cela il est nécessaire de mettre en place :**

- une formation des équipes soignantes à la prise en charge des ampoules chez le coureur à pied
- d'avoir du matériel en grand nombre pour réaliser les soins : récipients pour les pieds avec de la bétadine, zone d'auto soin par les coureurs, etc...

Il est donc indispensable pour les organisateurs de course de prévoir la prise en charge des pathologies des pieds de sportifs dans leur couverture sanitaire globale de leur évènement sportif et ce par du personnel médical formé :

- à des techniques reconnues comme efficaces
- à protiguer des conseil d'auto soin