



TIMING MDS N°3 – PIEDS, PEUT ON PREVENIR L'APPARITION D'AMPOULE?



S'il existait une attitude à adopter qui puisse permettre de garder des pieds "sains" tout au long de l'épreuve, Doctrotter, grâce aux études menées depuis 15 ans, aurait pu délivrer "une recette miracle". Il n'en est malheureusement rien.

Les ampoules sont la première cause d'abandon aussi la préparation des pieds est aussi importante que votre entraînement.

La survenue d'ampoules dépend de plusieurs facteurs, qui varient :

- Selon la préparation des pieds,
- selon les concurrents,
- selon, bien entendu, les degrés de difficulté de la course,
- chez un même concurrent, d'une année sur l'autre, selon des facteurs biologiques propres (nutrition, métabolisme, facteurs d'hydratation cutanée.),
- selon les conditions climatiques, la qualité de la préparation de ses pied et de ses chaussures

Tout au plus est-il possible de dégager quelques préceptes principes que chaque concurrent adaptera à ses habitudes, et surtout son expérience.



1. La préparation des pieds pour cette épreuve devrait être prise en compte par tous les participants.

La préparation commence bien longtemps avant la course, avec l'application de différents produits tant afin de renforcer et d'hydrater la peau.

Adaptez l'utilisation de ces produits en fonction de vos habitudes, allergies et préférences.

Cependant, gardez en mémoire qu'il n'existe pas de solution magique, juste quelques astuces et conseils.



J-6 Mois



Application quotidienne de solution tannique sur l'ensemble du pied (sauf sur d'éventuelles plaies)

Différentes préparations :

Pharmaceutique :

Personnelle :

Commerciale :

Alcool à 60% (115g)

+

camphre (8g)

+

formol (5g)

- Solution aqueuse d'acide Citrique (Jus de Citron)

- Henné

- ...

- Tano

- Randopatt

- ...

J-1 Mois



Associer une application quotidienne de crème anti frottement

Différentes crèmes :

- NOK (Akileine)
- Gamme anti frottement (Pédirelax)
- ...

J-7 jours



Coupe soignée des ongles en arrondissant les bords, si nécessaire voir le podologue

J-0 jours



Arrêter le tannage et le crémage si présence de sables, Ne pas utiliser de Compeed en prévention.
Strapping éventuel des zones sensibles avec chaussage préparé et adapté (2 pointures sup. à celle habituelle)



2. Le chaussage.



Le mode de chaussage fait l'objet d'études poussées de la part des concurrents, et évolue souvent d'année en année ; chacun y va de ses ruses et modifications, toutes plus savantes les unes que les autres ;

Toutes les chaussures ont toujours au moins une taille de plus que la normale, et le plus souvent deux tailles (allongement du pied au-delà de 30 Km), et gonflement. Ajoutez 1 cm sur une mesure à plat. La chaussure est toujours usagée ;

- Vous devez vous entraîner avec votre sac complet et vos chaussures afin de les préparer.

- N'utiliser pas de nouveaux modèles ou de chaussures minimalistes, si vous ne vous êtes pas correctement préparé avec. Préférez y vos modèles habituels car un temps d'adaptation est indispensable.

- Certaines chaussures favorisent la circulation du sable (ouverture en avant et en arrière), d'autres l'empêchent (guêtres) ;

- L'amorti doit être important et le choix peut être aidé par un bilan chez un podologue. Une semelle adaptée peut éviter les conflits et les blessures. Des guêtres complètent votre équipement, même si vous devrez vider le sable de vos chaussures régulièrement.

-Les découpages favorisent l'absence de conflit ;

- La chaussette est de rigueur, fine parfois à doigts séparés ; hydrophobe de préférence. Ne les porter qu'après les avoir fait sécher.





3. Le pied durant la course.



Prévenir l'apparition d'ampoules.

Deux maîtres mots : HYGIENE – SECHAGE

HYGIENE

- Dès l'arrivée, toilette des pieds indispensable. Quelques centilitres de votre eau sur un tissu feront l'affaire. Bien débarrasser le sable des commissures, et des pourtours unguéaux.
- Il n'est pas recommandé de détremper le pied, ni de le plonger longtemps dans l'eau, de façon à ne pas fragiliser la peau et augmenter la macération.

SECHAGE

- Faites sécher vos pieds, doigts de pieds en éventail au soleil (s'il en reste ?) et au vent (il y a en a toujours).
- Faites sécher vos chaussettes et vos chaussures.
- Ne marchez pas pieds nus, préférez vos vieilles chaussettes sèches

PANSEMENTS POUR AMPOULES

- Pas de traitement unique pour les ampoules, cela dépend de leur taille, de l'état de la peau, de la localisation sur le pied, etc.
- Traitez et protégez vos phlyctènes le plus tôt possible.
- Si vous avez besoin d'avis ou de conseil demandez au First Aid.