



LA COURSE ET VOS PIEDS

INDEX

1. INTRODUCTION.....	3
2. CONSEILS POUR LA SANTE DES PIEDS SPORTIFS.....	3
a. Le sport demande beaucoup à vos pieds, c'est pourquoi vous devez en prendre soin	
b. Quand consulter un Podologue ?	
c. Comment se déroule une consultation chez le podologue	
d. Fabrication des semelles spécifiques	
e. Autres outils thérapeutiques	
L'orthonyxie	
L'orthoplastie	
L'onychoplastie	
3. FAQ CONCERNANT LES SOINS DES PIEDS.....	5
4. LES PROBLEMES PRINCIPAUX DU PIED.....	6
5. CONSEILS POUR LA SANTE DES PIEDS.....	8
6. CONSEILS EN MATIERE DE CHAUSSAGE.....	8
a. Les chaussures de sport spécifiques – les chaussures de course	
b. Les chaussures spécifiques – les chaussures de cross	
c. Les chaussures spécifiques – Les chaussures de sport	
d. Comment choisir la bonne chaussure pour vous en fonction du sport que vous pratiquez	
e. Les chaussettes	
f. Exemples de chaussures	

1. INTRODUCTION

Nos pieds nous portent, pendant toute une vie, l'équivalent de 5 fois le tour du monde. Ce n'est pas étonnant qu'il y ait tant de problèmes de pied compte tenu de cette activité excessive et de l'importance de la population âgée si nous ajoutons la pratique régulière du sport, et ce que cela implique au niveau du pied.

Beaucoup d'enfants, d'adultes et de personnes âgées souffrent des pieds dans la pratique d'un sport et avec les conseils prodigués, nous espérons que nous pourrions les aider à éviter les nombreux problèmes qui en découlent.

2. CONSEILS POUR LA SANTE DES PIEDS SPORTIFS

a. Le sport demande beaucoup à vos pieds, c'est pourquoi vous devez en prendre soin

Dans la pratique sportive, nous demandons beaucoup aux pieds. La plupart des professionnels de santé encourage la pratique du sport pour ses effets positifs sur notre santé physique et mentale. Cependant, le sport peut contribuer à générer des effets négatifs sur nos pieds. Les contraintes au niveau du pied pendant la course à pieds atteignent entre 3 et 4 fois le poids du corps, selon spécificité du terrain (pelouse, forêt, route,...).

Le résultat de toutes ces pressions sur notre pied peut se traduire par des problèmes au niveau du pied, du genou, de la hanche, du dos,... s'ajoutant à des problèmes habituels déjà existants comme cors, durillons, pied d'athlète, ongles incarnés, mycoses,...

De plus, le chaussage comprenant chaussures et chaussettes peut créer des problèmes permanents au niveau des pieds.

b. Quand consulter un Podologue ?

Une consultation chez un podologue est conseillée s'il y a

- une douleur du pied quelle que soit sa localisation : orteils, talons, chevilles, plante, dos du pied...,
- une malformation d'une partie du pied,
- une modification de l'aspect du pied,
- une modification de la marche ou de la posture,
- une douleur à la cheville, au genou, à la hanche ou au dos.
- un problème de diabète. N'hésitez pas à consulter au moindre doute et de façon régulière, car vous savez qu'un cor et la moindre plaie peuvent se compliquer rapidement,
- pratique sportive régulière. Certaines activités multiplient les risques de pathologies de l'appareil locomoteur, et devraient inciter une consultation systématique chez le podologue.

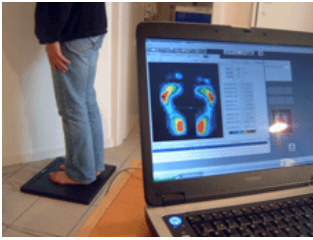
En ce qui concerne les **enfants**, le podologue peut procéder à la fabrication des semelles fonctionnelles, prévenant certaines malpositions de l'âge adulte.

Les **personnes âgées**, pour leur confort et pour éviter les attitudes déformantes, peuvent s'adresser régulièrement au podologue.

c. Comment se déroule une consultation chez le podologue

La consultation se déroule en deux temps et dure plus ou moins 1 heure.

Après vous avoir posé une série de questions sur l'origine de votre douleur le podologue fera un examen clinique complet et prendra quelques mesures afin de les comparer à certaines normes.



Dans un deuxième temps le podologue analysera votre marche/course (par analyse vidéo sur tapis roulant) ainsi que vos pressions plantaires à l'aide d'une plate-forme contenant des capteurs de pression.

Pour les sportifs, il est conseillé d'apporter vos chaussures de sport

d. Fabrication des semelles spécifiques

- **Les semelles fonctionnelles** : bien différentes des semelles orthopédiques classiques, elles ne sont pas un soutien passif de la voûte plantaire. Au contraire, elles permettent par leur action de rapprocher le pied le plus possible de son fonctionnement statique et dynamique idéal (en préservant l'activité des muscles du pied).



- **Les semelles antalgiques ou de confort**: ces semelles ont pour but de diminuer les hyper-appuis du pied entraînant des douleurs plantaires (métatarsalgies, cors, durillons, mal perforant, etc.,...).

e. Autres outils thérapeutiques

L'orthonyxie

Grâce à de fins ressorts métalliques de conception variable, l'orthonyxie permet d'agir sur la courbure des ongles dont l'exagération est à l'origine de nombreux ongles incarnés et cors péri-unguéaux. La guérison est obtenue après quelques mois de traitement et l'agrafe peut alors être supprimée.

La mise en place de ces agrafes est totalement indolore et leur port n'entraîne aucune restriction tant en ce qui concerne les chaussures ni au niveau de l'hygiène du pied.



L'orthoplastie

Orthèse de repositionnement ou de protection d'orteil(s), modelée sur le pied et façonnée selon la finalité en élastomère de silicone. Elle sera protectrice ou correctrice selon la réductibilité de la déformation.



L'onychoplastie

Les prothèses unguéales correspondent à un appareillage ou à un dispositif destiné à remplacer une partie ou la totalité de la plaque unguéale en cas de destruction ou d'atteinte de celle-ci. Elles correspondent en fait à un ongle artificiel en matériau synthétique.



3. FAQ CONCERNANT LES SOINS DES PIEDS

Combien de personnes souffrent des pieds ?

Les études montrent que 75% de la population rencontre des problèmes de santé des pieds à un moment ou à l'autre de la vie.

Les femmes souffrent-elles plus des pieds que les hommes ?

Les femmes souffrent des pieds 4 fois plus que les hommes ; les hauts talons sont souvent à blâmer. Les femmes devraient limiter le temps pendant lequel elles portent des chaussures à talons supérieurs à 5,5 cm et alterner celles-ci avec des chaussures de bonne qualité ou plates dans la journée.

Naît-on avec des problèmes de pieds ?

L'American Podiatric Medical Association estime que seulement un faible pourcentage des problèmes de pieds est génétique. Les problèmes de pieds se développent souvent à cause de négligence ou de mauvais entretien ou suivi des soins des pieds. Les causes habituelles sont le mauvais chaussage et le port permanent de chaussure à talons.

Quel niveau de transpiration produit le pied par jour ?

Vos pieds sont constitués de 250000 glandes sudoripares qui peuvent produire jusqu'à 250 ml par jour.

Comment doivent être coupés les ongles des orteils ?

Coupez les droits et laissez-les légèrement plus longs que le bout des orteils. Ne coupez pas les ongles dans les coins ou sur les côtés car ils risquent de devenir des ongles incarnés.

Qu'est ce qu'une orthèse plantaire ?

L'orthèse plantaire est une semelle interne faite sur mesure pour prévenir les mouvements anormaux du pied et inciter les muscles et les tendons du pied à être plus efficaces. Elle peut aider à traiter le pied plat, de trop grandes courbures, des douleurs au talon et même la formation de callosités.

Mes enfants n'ont pas mal au pied ; pourquoi doivent ils consulter un podologue ?

Les enfants peuvent avoir des déséquilibres structurels du pied qui peuvent ne pas être reconnus et générer des déformations et des déséquilibres du squelette. Toute détection peut amener à moins de problèmes lorsque l'enfant grandira.

Est-ce qu'il faut avoir un avis médical pour un orteil cassé ?

Oui. Une consultation rapide empêchera une mauvaise guérison et une déformation des orteils suivis de cors douloureux. Rechercher un traitement rapide pour toute blessure relative aux os du pied.

Est-ce que de sérieux problèmes médicaux peuvent se voir à partir des pieds ?

Vos pieds reflètent votre état général de santé. Les pathologies telles que arthrose, diabète, problèmes circulatoire et nerveux peuvent générer des premiers symptômes au niveau du pied, aussi un mal de pied peut être le premier signe de problèmes médicaux plus sérieux.

Quel est le meilleur exercice pour les pieds et pour la santé en général ?

Marcher est le meilleur exercice pour vos pieds.

Combien y a-t-il d'os dans le pied ?

Les 52 os de vos pieds constituent le quart du squelette de votre corps, auxquelles s'ajoutent 66 articulations, 214 ligaments et 38 muscles.

4. LES PROBLEMES PRINCIPAUX DU PIED

Douleur au talon / fasciite plantaire

La fasciite plantaire est une inflammation de la bande tissulaire qui va du talon à l'avant pied. Des douleurs le matin apparaissent pour 83,5% des patients qui ont une telle pathologie. Les fasciites plantaires sont souvent accompagnées d'une épine calcanéenne, petite excroissance de l'os du talon en forme de pointe, qui montre dans la direction des orteils.

Oignon (Hallux Valgus)

Les oignons sont un élargissement de la base du gros orteil, dû à un mauvais alignement de l'articulation. Cette pathologie a tendance à être héréditaire mais peut être aggravée

par des chaussures trop étroites au niveau de l'avant pied respectivement un mauvais déroulement du pied.

Pied d'Athlète

Le pied d'athlète est une infection commune de la peau et de l'ongle caractérisée par une démangeaison, une rougeur et la formation de petites ampoules. Les lésions commencent en général entre les orteils et peuvent s'étendre sur le dessus du pied. Un environnement chaud, sombre et humide favorise le développement du champignon. Un podologue peut conseiller des topiques pour traiter le pied d'athlète.

Cors et callosités

La callosité ou le cor est un amas de peau qui se forme à des endroits de pression ou sur des excroissances osseuses du pied. Les callosités se forment sous le pied et le cor sur le dessus ou entre les orteils. Cela affecte 37 pour 1000 des hommes et 91 pour 1000 des femmes. Les causes de formation sont un mauvais appui statique et ou déroulement du pied en dynamique respectivement des chaussures mal adaptées.

Orteil en marteau

Lorsqu'un orteil est recourbé « en griffe », en général à cause d'un déséquilibre musculaire, on l'appelle orteil en marteau. Choisir des chaussures et des chaussettes qui ne serrent pas les orteils éviteront d'aggraver la situation.

Pied plat / Voûtes « abaissées »

Un pied plat est une déformation qui cause l'abaissement de la voûte du pied. Des voûtes trop basses douloureuses peuvent nécessiter un traitement par des orthèses plantaires sur mesure. Les personnes qui ont les pieds plats peuvent avoir des douleurs à la cheville, au genou ou dans le bas du dos.

Verrues plantaires

Les verrues envahissent la peau par de petites coupures ou abrasions. Souvent pris pour des callosités ou des cors, les verrues sont cependant causées par des infections virales. Elles peuvent être douloureuses, surtout si elles sont situées au niveau des zones de pressions plantaires. Le virus se développe dans les zones humides et tièdes, c'est la raison pour laquelle l'infection est fréquente dans les installations type piscine.

Névrome de Morton

Un névrome est une croissance bénigne des nerfs, en général entre le 3^{ème} et le 4^{ème} orteil (métatarsien). Il peut être douloureux, et faire apparaître une brûlure entre les orteils et au niveau de l'avant pied. Des chaussures mal adaptées, un traumatisme, l'hérédité et un problème biomécanique peuvent en être la cause.

Tendon d'Achille

Les problèmes de tendon d'Achille sont assez courants chez le coureur. Les complications peuvent être une irritation respectivement une inflammation du tendon. Dans la plupart des cas, la cause est une mauvaise position/un mauvais déroulement du pied. Dans ces cas biomécaniques, la réalisation de semelles podologiques sur mesure peut soulager le sportif. Dans un premier temps, glace et repos sont conseillés. Des douleurs chroniques ou une enflure doivent être vues par un professionnel.

5. CONSEILS POUR LA SANTE DES PIEDS

1. N'ignorez pas un mal de pieds ; ce n'est pas normal. Consultez votre podologue.
2. Surveillez régulièrement vos pieds en faisant attention aux changements de couleur et de température. Surveillez la couleur ou l'épaisseur des ongles, qui sont des signes de développement de champignons. Vérifiez s'il y a apparition de crevasses au niveau de la peau. Une desquamation peut indiquer le pied d'athlète.
3. Lavez-vous régulièrement les pieds, surtout entre les orteils, et séchez les bien.
4. Coupez les ongles des orteils droits mais pas trop courts. Attention : couper les ongles dans le coin et sur les bords peut causer des ongles incarnés !
5. Ne percez pas les ampoules afin d'éviter une infection. Si les ampoules sont ouvertes, nettoyez et désinfectez la peau puis faites un pansement hydrocolloïde (2^e peau de type COMPEED™).
6. Assurez-vous que vos chaussures sont adaptées. Achetez vos chaussures tard dans la journée, vu le fait que le pied a tendance à augmenter de volume durant la journée
7. Alternez vos chaussures. Ne portez pas la même paire de chaussure tous les jours. Si vous voyagez, prenez plusieurs paires de chaussures.
8. Entretenez vos chaussures. Des semelles trop usées modifient le comportement de la chaussure et cela peut générer des douleurs dans tout le corps.
9. Appliquez de la glace lors d'une fracture, d'une entorse ou d'une luxation au niveau du pied. N'appliquez pas de chaleur à ces endroits car ceci causerait un afflux de sang et une enflure plus importante.

6. CONSEILS EN MATIERE DE CHAUSSAGE

Le chaussage doit être pris en compte de la même manière que tout autre équipement sportif. Le chaussage doit apporter la meilleure protection possible. La chaussure appropriée doit être utilisée en fonction de la surface sur laquelle est pratiquée le sport. Pour la course, un amortissement approprié du talon est nécessaire. Votre podologue vous fournira tout conseil concernant le chaussage.

a. Les chaussures de sport spécifiques – les chaussures de course

Les chaussures de courses sont conçues uniquement pour COURIR. Elles sont flexibles, souples au niveau de l'avant-pied pour lui permettre de s'adapter à chaque pas. Il est suggéré de ne pas utiliser des chaussures adaptées à un sport pour en pratiquer un autre. Cela peut être dangereux et générer des blessures sérieuses.

b. Les chaussures spécifiques – les chaussures de cross

Ces chaussures ont tendance à être plus rigides pour donner un meilleur appui latéral, ce qui permet de les utiliser dans un grand nombre d'activités.

c. Les chaussures spécifiques – Les chaussures de sport

Elles sont conçues pour le tennis, basketball, handball,... et combinent souplesse et appui latéral. Elles ne sont pas si rigides latéralement que les chaussures de cross.

d. Comment choisir la bonne chaussure pour vous en fonction du sport que vous pratiquez

- S'assurer que vous pouvez bouger les orteils sans heurter le bout de la chaussure
- Faites mesurer régulièrement vos pieds car ceux-ci peuvent changer et la pointure peut être modifiée.
- Essayez les 2 chaussures et marcher dans le magasin plusieurs minutes en s'assurant qu'elles ne frottent pas et ne font pas mal.
- Laissez 1 centimètre à chaque bout de la chaussure.
- Il vaut mieux acheter des chaussures en fin d'après-midi car le pied gonfle en général durant la journée.
- Si vous avez des orthèses plantaires (semelles podologiques), apportez-les avec vous quand vous achetez des chaussures de sport.
- Remplacez la semelle existante (semelle de propreté) par votre orthèse.

e. Les chaussettes

De bonnes chaussettes ne sont pas seulement confortables mais maintiennent vos pieds au sec. Beaucoup de chaussettes sont doublées pour amortir et absorber l'humidité du pied. Ainsi les ampoules, callosités et pied d'athlète sont réduits. Nous recommandons un mélange coton. Les chaussettes 100% coton maintiennent trop d'humidité. On peut également s'orienter vers des chaussettes plus techniques et adaptées au sport qu'on pratique (p.ex. X-SOCKS – <http://www.x-socks.com/>)

f. Exemples de chaussures

Vous trouverez si contre une liste de chaussures de course à pied recommandé par l' « American Academy of Podiatric Sports Medicine » (<http://www.aapsm.org/runshoe.html>) actualisée le 3 janvier 2007.

Running Shoes - Mild Pronation Control (Neutral shoes)

ASICS GT-2110 (M/W) widths si
ASICS Gel Empire (M/W) si
Brooks Adrenaline GTS 6 (M/W) widths si
Brooks Trance 5 (M/W) si
Mizuno Wave Alchemy 5 widths si
Mizuno Wave Inspire 2 si
New Balance 767 (M/W) widths si
New Balance 1221 (M/W) widths si
Nike Air Structure Triax 9 (M/W) widths si
Nike Air Max Moto (M/W) si
Nike Shox TL3 si
Saucony GRID Omni 5
Saucony Shadow 6000 (Classic)
Saucony Grid Hurricane 7 Running Shoes

Running Shoes - Moderate Pronation Control

Adidas Supernova Control (M/W) widths
ASICS Gel Kayano XII (M/W) widths si
ASICS Gel-Foundation VI (M/W) widths si
ASICS Gel Evolution II (M/W) widths si
Brooks Addiction 6 (M/W) widths si
Mizuno Wave Elixir si
New Balance 857 ST (M/W) widths si
Reebok Supreme Control DMX (M/W)
Puma Complete Premise
Saucony: 3D Grid Regulate (M/W) si
Saucony: Grid Stabil MC (M/W) widths

Running Shoes - Maximum Pronation Control

Brooks Beast (M/W) widths si
Brooks Ariel (W) widths si
Mizuno Wave Renegade 3 si
New Balance 1010 (M/W) widths

Running Shoes -Cushioning

ASICS Gel-Cumulus VI widths si
ASICS Gel Landreth si
Brooks Glycerin 4
Mizuno Wave Rider 9 widths
Mizuno Wave Creation 7 si

Key

widths readily available in widths (partial listing and subject to change)

si readily available in large sizes (partial listing and subject to change)

Running Shoes - Trail

Adidas Supernova Trail++
Asics Gel-Eagle Trail+
Brooks Gila (M/W) Trail Shoe +
Montrail Diez Vista + (also for road use)
Montrail Vitesse +
Montrail Leona Divide + (fits wide foot)
Montrail Hurricane Ridge XCR ++ (goretex)
Montrail Hardrock +++ good torsional rigidity
Montrail Kinabalu +
North Face Ultra GTX +

Key

+ Mild pronation control ++ Moderate pronation control +++ Strong pronation control