

Conseils podologiques Running

Si la pratique sportive est communément considérée comme un facteur de bien-être et de développement homogène du corps humain, elle peut aussi s'avérer néfaste si elle est accomplie dans de mauvaises conditions (matériel défaillant, préparation physique insuffisante ou au contraire surentraînement...). L'ensemble de l'organisme sera sollicité de manière intensive. Des études biomécaniques ont montré que chaque impact du pied au sol génère une onde de choc qui se propage à grande vitesse sur le squelette et les tendons, à travers les différentes articulations de l'appareil locomoteur. Au niveau du tibia, sa vitesse de propagation, qui diminue en remontant, approche les 120km/h, ce qui correspond à un tremblement de terre d'intensité 4 sur l'échelle de Richter. De la même manière, à chaque pas, le pied va subir une poussée considérable, équivalente à plusieurs fois le poids du corps de l'athlète, directement proportionnelle au poids de celui-ci, à la nature du sol et à la vitesse de marche ou de course. On comprend donc aisément que la pratique sportive met à rude épreuve l'ensemble de l'appareil locomoteur pouvant éventuellement générer l'apparition de pathologies dont la douleur aiguë est plus souvent le premier signal d'alerte. Les coureurs s'exposent tout particulièrement aux pathologies microtraumatiques comme les tendinopathies, les fractures de fatigues, mais aussi aux macrotraumatismes comme les entorses de chevilles et de genoux.

Bien évidemment, toutes les blessures du sportif n'ont pas pour origine les pieds. Mais étant la base de l'équilibre de l'appareil locomoteur, les « fondations » de cet ensemble architectural qu'est le corps humain ; une désaxation, même minime qui serait sans incidence chez un sédentaire, associée aux sollicitations dues à l'activité physique, entraînera certainement l'apparition de pathologies mécaniques sur l'appareil locomoteur, que ce soit au niveau des pieds, mais aussi à distance au niveau des chevilles, des genoux, du bassin ou de la colonne vertébrale. La désaxation d'un pied peut provenir d'un trouble statique ou dynamique du pied en lui-même (pieds plats ou creux) mais aussi des chaussures usées ou mal adaptées.

L'intérêt du podologue

Le triller ou plus généralement le coureur de fond devra porter une attention toute particulière à ses pieds s'il veut qu'ils le porte jusqu'à l'arrivée, dans de bonnes conditions. Il faudra garder en mémoire que plus la distance de course augmente, plus le volume d'entraînement augmente et plus les risques sont grands. Le podologue sera alors être un allié incontournable du coureur dans sa préparation, et éventuellement, mais le moins souvent possible, dans le traitement de pathologies mécaniques.

La visite en cabinet de podologie permettra de mettre en évidence des anomalies morphologiques, des troubles stato-dynamiques des pieds pouvant se répercuter à distance sur l'ensemble de l'appareil locomoteur, grâce à un examen podologique complet. En décharge, pour évaluer les mobilités articulaires, tester l'efficacité musculaire ou déceler des lésions cutanées. Puis en charge, en statique et en dynamique à l'aide d'un tapis de course.

La synthèse de l'ensemble de ces observations permettra d'aboutir, si nécessaire, à la réalisation d'orthèses plantaires le plus souvent thermoformées, réalisées en charge dans des matériaux thermoformables, légers, plus ou moins souples, mais toujours confortables, lavables et imputrescibles. Ces semelles sont amovibles et adaptées à toutes les chaussures de même catégorie et de même pointure. Ceci dit, ce ne sont pas de simples semelles de confort comme celles vendues en magasin de sport, elles sont avant tout correctrices et donc adaptées à chaque patient. Pour une meilleure efficacité des éléments correcteurs et pour un meilleur confort, il est nécessaire au préalable de retirer les semelles de propreté des chaussures.

Néanmoins, une consultation de contrôle chez un podologue ne se termine pas nécessairement par la réalisation et le port d'orthèses plantaires. Ce sera avant tout, l'occasion de vous faire confirmer votre type de foulée, de vous faire conseiller sur le choix des chaussures ou simplement sur l'entretien des pieds et la prévention des lésions cutanées le plus souvent bénignes mais suffisamment gênantes et même douloureuses pour continuer, dans de bonnes conditions, votre activité préférée (ampoules, hématomes sous les ongles, durillons...). Mais nous y reviendrons plus tard.

Le choix des chaussures

Nous avons vu précédemment que la semelle sur mesure doit être adaptée à la chaussure, mais il est avant tout indispensable que la chaussure elle-même soit adaptée au profil du coureur.

Or aujourd'hui, acheter une paire de chaussures de course à pied devient de plus en plus compliqué du fait de l'offre qui augmente saison après saison. Il suffit de se rendre dans un magasin spécialisé pour se retrouver devant plusieurs dizaines de modèles la plupart du temps bien conçus mais pas adaptés à chacun. Et, il faut faire son choix. Bien évidemment, les quelques conseils suivants ne remplaceront pas les conseils d'un vendeur compétent, mais pourront néanmoins vous éviter quelques erreurs grossières.

L'élément primordial, c'est vraiment de garder en tête que le choix de sa chaussure doit être un choix personnel. Les conseils glanés à droite et à gauche, aussi pertinents soient-ils, ne doivent pas occulter les sensations ressenties lorsque que vous avez les chaussures aux pieds. La chaussure ne s'adaptera pas au pied avec la pratique, elle doit être adaptée dès l'essayage.

Ceci dit, la chaussure devra répondre à certains critères qui vous sont propres :

- **la forme de votre pied** : largeur, hauteur de cou de pied, profil de l'alignement des orteils... sont autant d'éléments qui vont orienter vers certaines marques et parfois mêmes certains modèles,
- **la fréquence d'entraînement** : occasionnel, modéré ou intensif
- **vos poids** : les modèles, pour coureurs considérés comme lourds, sont renforcés notamment au niveau de la semelle pour améliorer la stabilité latérale du pied et éviter une usure prématurée de la chaussure. La rigidité de telles chaussures peut s'avérer néfaste pour un coureur plus léger.
- **le type de terrains** rencontrés à l'entraînement mais aussi en course. Une chaussure de course sur route ne sera pas adaptée à la course en terrain naturel. L'instabilité qui découle du terrain irrégulier (chemin..) va nécessiter un maintien latéral plus important du pied. La semelle sera souvent plus fine et moins souple pour favoriser la stabilité au détriment de l'amorti moins utile que sur le bitume. Le couple stabilité/amorti constitue l'axe de recherche principal lors de la conception des chaussures de course à pied. Un terrain accidenté nécessitera un renfort de l'empeigne avec un pare-pierre efficace donc rigide pour protéger les orteils. Le profil du crantage de la semelle d'usure sera aussi un élément à ne pas négliger pour le trail.
- **vos type de foulée** : pronatrice, supinatrice ou universelle ; elle sera déterminée par un œil averti. En cas de port de semelles orthopédiques, il est préférable de rester sur une chaussure universelle qui n'aura, de fait, pas d'interaction avec la correction sur mesure apportée par les orthèses.
- **vos objectifs** : un marathonien en 2h10' n'aura pas les mêmes besoins qu'un autre qui prévoit 3h30' ou 4h. Le premier recherchera le dynamisme et la légèreté. Le deuxième, la protection par un amorti convenable, le confort, etc... Il en sera de même pour les coureurs de trail.

Mais d'une manière générale, n'oubliez pas de prendre des chaussures avec une pointure au-dessus de votre pointure habituelle à la ville. Avec la fatigue, les pieds ont tendance à gonfler. En descente, malgré un laçage correct, vos pieds glisseront quelques peu vers l'avant. Il faut donc prévoir de la place pour qu'ils ne soient comprimés contre l'avant de la chaussures. Vos ongles vous en seront reconnaissants !

Si vous portez des orthèses plantaires, essayer vos nouvelles chaussures avec, avant l'achat. Une fois équipé, il ne vous reste plus qu'à les entretenir régulièrement, en les conservant dans un endroit sec et aéré. Lavez-les à l'eau et au savon doux. Faites-les sécher à l'air libre en les bourrant éventuellement de papier journal, qui absorbera l'humidité et que vous remplacerez régulièrement. Evitez le radiateur, la cheminée, le sèche-linge, le lave-linge et toute autre source de chaleur qui nuira aux propriétés des matériaux synthétiques qui composent les chaussures. Enfin, comme tout à une fin, n'oubliez pas de les changer régulièrement (1000 km en moyenne). En tout cas, avant qu'elles ne vous semblent usées. Elles peuvent vous paraître en bon état vue de l'extérieur alors que les concepts d'amorti et de stabilité sont détériorés, n'assurant plus ainsi leur rôle protecteur et vous exposant potentiellement à l'apparition de pathologies.

La préparation du pied

Après un contrôle technique en règle, vous voilà bien équipé. Le gros de votre entraînement est accompli. La course, dont vous rêvez depuis des mois, approche. Il ne reste qu'un détail à régler, mais un détail qui a son importance : le pied en lui-même et sa préparation. Il serait dommage de ne pas pouvoir aller au bout de votre rêve pour une simple ampoule ou un hématome sous l'ongle. Des pathologies, certes, bénignes mais qui, au fil des kilomètres, peuvent s'avérer insupportables.

Les microtraumatismes répétés, associés à une mauvaise coupe d'ongles, peuvent générer des hématomes sous les ongles (ongles noirs), qui peuvent aboutir à leur chute, ou des ongles incarnés. Vos ongles devront être coupés régulièrement, en suivant la courbure de vos orteils, mais sans aller jusque dans les coins. Auquel cas, vous augmenteriez les risques d'y laisser une esquille qui, en repoussant, pourrait entrer en conflit avec la peau et entraîner ainsi un ongle incarné. Pour la même raison, n'arrachez jamais vos ongles, ne les coupez pas trop court mais bien jusqu'au bord latéral.

Pour limiter les risques d'ampoules, il faudra renforcer la peau tout en conservant ses qualités d'élasticité et sa souplesse. Pour réaliser ce « tannage », appliquer tous les deux jours une préparation à base d'acide citrique ou d'acide picrique à 2% en solution aqueuse. Une préparation pharmaceutique composée de 115g d'alcool à 60°, de 8g de formol et de 8g de camphre. L'application de jus de citron pur est une autre possibilité. Toutes ces solutions sont efficaces, à chacun de trouver celle qui lui convient le mieux. Cependant, si ces applications répétées vont renforcer la peau, elles vont aussi avoir pour effet secondaire de la durcir. Il est donc nécessaire de coupler ces traitements avec une crème hydratante en application quotidienne, et éventuellement avec l'ablation régulière de la couche cornée qui peut se former.

Les longues distances génèrent une macération importante des pieds du fait de la transpiration et des passages en zones humides (rosée, ruisseaux, marais...). L'atmosphère chaude et humide à l'intérieur de vos chaussures sera l'ambiance de prédilection pour le développement des champignons qui, la plupart du temps chez les sportifs, vont s'attaquer aux espaces interdigitaux, avec desquamation, démangeaison et à terme, fissure et plaie... porte d'entrée aux agents mycosiques et infectieux. Pensez donc à bien vous sécher les pieds après votre toilette pendant votre préparation. Faites cicatriser dès l'apparition du moindre signe d'atteinte interdigitale, à l'aide d'une antiseptique asséchant de type BETADINE Solution. En cas d'intertrigos mycosiques déclaré, l'application d'un antifongique local en crème sera indispensable. Le produit idéal semble être le LAMISILATE MONODOSE 1% du laboratoire Novartis, en vente libre, efficace en une seule application.

Le Jour J

La course approche. Prévoyez vos derniers soins chez le pédicure-podologue ou votre dernière coupe d'ongle au moins deux semaines avant l'épreuve. Bien évidemment, vous n'utiliserez pas, de chaussures ou de chaussettes neuves, pour la première fois le jour de la course. Même si vous avez exactement les mêmes à l'entraînement. L'application de pansements, de type seconde peau (SPENCO) ou hydro-colloïdaux (COMPEED) au niveau des zones habituelles de frottements, permettra de limiter encore les risques de frottements qui peuvent devenir handicapants et dégénérer en plaie ou en ampoule. Vous pourrez compléter ceci par l'application d'une crème anti-frottement sur toute la surface du pied, juste avant de mettre vos chaussettes de course. Cette application sera à renouveler régulièrement pendant les courses longues, aux ravitaillement par exemple et/ou à chaque changement de chaussettes pendant l'épreuve.

Cette fois, vous êtes fin prêt ; vos pieds aussi... Bonne course. Et logiquement, vous ne devriez pas avoir besoin de faire appel aux services des podologues présents sur le parcours ou à l'arrivée...