

DOSSIER PODOLOGIE

Chapitre 2 :

comment soigner une ampoule



L'ampoule est l'ennemi du coureur. En règle générale, il y a deux cas de figure : soit l'ampoule est fermée, soit elle est ouverte quand la peau s'est arrachée. Voici ce qu'il faut faire pour la traiter au mieux dans l'un et l'autre cas et faire en sorte que courir ne devienne pas un martyr.

- **Si l'ampoule est fermée**, qu'il y a un liquide opaque à l'intérieur mais pas d'hématome, il faut la percer à l'aide d'une aiguille ou d'un embout de seringue stérilisé. Pour cela, vous devez chauffer la pointe, puis la tremper dans de l'alcool à 70° modifié. Ensuite, vous percez l'ampoule en essuyant bien le liquide avec de la gaze puis vous badigeonnez avec un antiseptique simple, type Exomédyne au 1 0/00. Vous appliquez un pansement que vous changez tous les jours et vous nettoyez également quotidiennement la zone avec un antiseptique.
- **Si l'ampoule est ouverte**, la peau s'est déchirée, il faut bien nettoyer l'ampoule avec une gaze stérile. Vous pouvez aussi asperger de sérum physiologique pour bien nettoyer. Ensuite, vous appliquez un antiseptique simple pour bien désinfecter puis vous recouvrez avec un pansement que vous changez tous les jours en nettoyant la zone avec un antiseptique.
- **Pour la reprise de l'entraînement** : nous déconseillons de le reprendre dans les jours qui suivent, a fortiori si la zone touchée est encore douloureuse, ça ne ferait que réactiver la plaie. Il faut donc attendre quelques jours que la zone de l'ampoule durcisse et se cicatrise afin d'éviter les risques de rechute.
- Ensuite, vous pouvez **reprendre la course en protégeant la zone avec un pansement hydrocolloïde** que vous trouvez dans toutes les pharmacies.
- Si vous êtes sujet à des **ampoules à répétition**, posez-vous la question de savoir pourquoi. Vous pouvez alors consulter un podologue pour qu'il établisse un diagnostic précis et vous prescrive des solutions pour éviter ces ampoules à répétition.