

DOSSIER PODOLOGIE

Chapitre 1 :

comment prévenir les ampoules



*Pour les éviter, il faut d'abord choisir **une bonne paire de chaussures**, parfaitement adaptées à vos pieds, à votre pratique de la course à pied (fréquence, niveau, terrain, types de course, etc.) et à votre morphologie (poids, taille, etc.).*

- Ensuite, il faut **assouplir ces chaussures progressivement**. D'abord en marchant avec à la maison tout simplement, puis en réalisant quelques petites sorties pour les former. Ce n'est qu'une fois qu'elles sont bien souples que vous pouvez les utiliser pour de véritables **sorties d'entraînement**. Il va sans dire – mais c'est encore mieux en le disant et le répétant vu ce que l'on voit parfois sur les courses – qu'**on ne se lance pas dans une compétition avec des chaussures neuves** qui vont, à coup sûr, provoquer des ampoules.
- Pendant cette période de « rodage » des chaussures, qui peut être de trois semaines ou un mois pour un coureur modéré, moins pour un pratiquant très assidu, vous pouvez aussi **préparer vos pieds** en tannant la peau, c'est-à-dire en durcissant l'épiderme pour éviter qu'avec les frottements internes lors des foulées, il ne cloque pour faire une ampoule.
- Pour ce faire, vous pouvez appliquer une **solution liquide élaborée par le podologue**. À base d'acide picrique à 2 %, cette solution constitue en fait une brûlure superficielle de la peau. C'est pour cela qu'il faut ensuite **hydrater et assouplir le pied avec une crème spéciale**. Cette opération de « tannage » de la peau peut être réalisée tous les deux jours mais l'hydratation doit être quotidienne. Les coureurs parlent souvent de « **noker** » la peau, une expression qui provient du nom d'une crème anti-frottements du laboratoire Sport Akiléine qui est tout à fait adaptée. Il va sans dire que pour réaliser cet entretien, **le pied doit être au préalable bien nettoyé et bien séché**, notamment entre les orteils.