

# DOSSIER PODOLOGIE

## Chapitre 3 : les cors et les durillons



*Cors et durillons ne sont pas des maux spécifiques aux sportifs. Mais s'ils ont des causes multiples qui ne sont pas forcément liées à la pratique sportive, ils peuvent être très handicapants pour le coureur à pied.*

### • Le durillon

Le durillon est une **callosité superficielle qui n'est pas forcément douloureuse**. Elle est souvent due au **frottement sur un point de pression bien précis**, sous la voûte plantaire ou sur les orteils. *A priori* cela résulte de la morphologie du pied qui ne trouve pas forcément une chaussure qui lui corresponde vraiment, d'où ces frottements.

Pour les éviter, il faut **mieux choisir ses chaussures** et opérer un **entretien régulier des pieds** pour éviter ces callosités. Nous avons expliqué, dans une de vos questions aux experts (FAQ), le processus d'entretien des pieds. On peut donc les enlever sans problème.

Le mieux est de **consulter un podologue du sport** pour qu'il vous prescrive un protocole de soins appropriés à vos pieds et qu'il vous aide à **mieux choisir vos chaussures**, de ville comme de running, en vous guidant vers des produits adaptés à votre morphologie.

*A priori*, pour courir, cela ne pose pas de problèmes particuliers, si ce n'est qu'il faut vraiment choisir des **chaussures confortables** où vous serez très à l'aise.

### • Le cor

Dans le cas des cors, nous avons affaire à une excroissance qui n'est pas superficielle et qui nécessite des **soins attentifs**, car le cor est douloureux et peut vous empêcher de courir.

Pour traiter un cor, il faut **consulter un podologue** et le faire retirer. Les protocoles de soins sont simples et l'**opération bénigne**. En revanche, cette consultation va aussi permettre d'examiner les causes qui ont produit ce cor. Ou ces cors, car ils sont souvent à répétition chez les personnes qui en souffrent.

Il faut donc procéder à un **examen approfondi** pour déterminer la, ou plutôt les causes, car elle n'est jamais unique. Ce mal peut provenir de beaucoup d'éléments : les chaussures, bien sûr, mais aussi la façon de marcher, de se tenir, l'hygiène des pieds, etc. En général, ces causes ne sont pas liées à la pratique sportive mais à la vie de tous les jours. Seul un examen peut permettre de les identifier et de trouver le traitement adapté.