

ENTRETIEN avec M. Thierry Tourkia, Pédiacre-Podologue à Issy-Les-Moulineaux

Très sollicité, le pied du sportif a-t-il tendance à développer plus de pathologies ? Lesquelles ?

→ En effet, les pieds des sportifs subissant beaucoup de contraintes, comme ceux des runners notamment, ils vont être sujets à développer des pathologies cutanées ou traumatiques. Ce sont principalement des phlyctènes, des microtraumatismes comme des cors ou des durillons, des ongles incarnés suite à une mauvaise coupe d'ongle et des pathologies liées à l'hyperhidrose (mycoses, etc). Chez le runner, l'hématome sous-unguéal est fréquent, notamment au niveau du gros orteil. Cela est généralement dû au port d'une chaussure trop petite. Concernant les pathologies traumatiques, outre les entorses, des fractures de fatigue peuvent survenir, là aussi souvent chez les coureurs à pied. La plus fréquente est celle du 2^{ème} métatarsien.

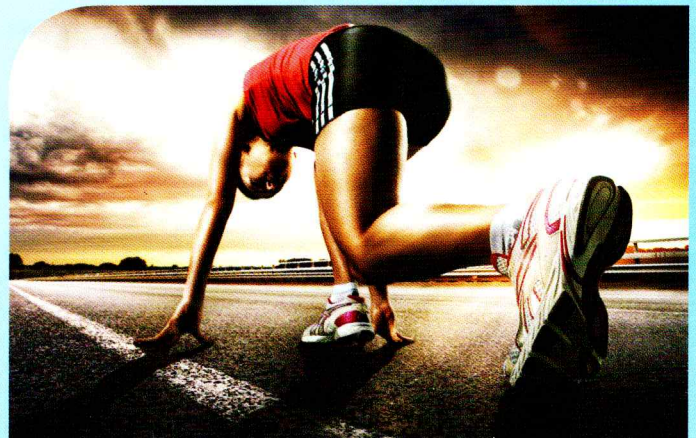
Quels sont les soins préventifs à préconiser aux sportifs ? Le choix du matériel (chaussures) est-il primordial ?

→ Prendre en charge le pied du sportif en prévention est idéal, cela afin justement de prévenir au mieux les blessures éventuelles. Chez les sportifs avertis ou de haut niveau, un bilan est toujours effectué en début de saison. De ce bilan découlent des conseils et un traitement adapté, des orthèses pour prévenir les traumatismes, etc. En règle générale, bien se couper les ongles est important. Des pommades tannantes pour durcir la peau, des pommades anti-frottements sont souvent préconisées. Quant au choix des chaussures, il est primordial ! À chaque sport sa chaussure ! Des chaussures adaptées vont en effet prendre en charge les technopathies spécifiques d'un sport. Il faut en outre toujours prendre une pointure supplémentaire par rapport à sa pointure habituelle de chaussures de ville. Pour les chaussettes, on préconise le coton. Il existe également des chaussettes dites « anti-ampoules » qui sont en fait plus renforcées pour la course à pied, le trail, mais c'est surtout la préparation cutanée qui est importante.



La correction par orthèses est-elle une solution ?

→ Tout à fait. Il n'y a pas de sportif de haut niveau sans semelles. Cela fait partie de la prévention et permet de limiter les contraintes mécaniques ou de traiter des traumatismes (tendinopathies par exemple).



Êtes-vous en réseau avec d'autres professionnels de santé pour des prises en charge multidisciplinaires autour du sportif ?

→ Oui, bien entendu. Quand on suit une équipe ou au sein d'un club de sport, on travaille en lien avec l'entraîneur, qui n'est pas un professionnel de santé mais qui gère les besoins médicaux pour ses sportifs. Le suivi de ces derniers est un travail d'équipe : préparateur physique, kinésithérapeute, ostéopathe et bien sûr médecin du sport.

Un conseil à donner à vos confrères podologues ?

→ Suivre une formation en podologie du sport ! Car outre les soins, il est important de bien connaître chaque sport (du moins les plus pratiqués) et leurs contraintes. Une bonne connaissance de la discipline et des traumatismes engendrés permet une meilleure prise en charge. D'autant que dans certains sports, comme par exemple le rugby, selon le poste occupé, le profil, la morphologie de chaque athlète va être différente et donc les contraintes subies et les besoins aussi. Se former aux particularités de chaque discipline apporte un réel avantage.

**À savoir :
Le podologue du sport : qui est-il ?**

C'est un professionnel de santé diplômé et qualifié, membre à part entière de l'équipe médico-sportive : médecin, kiné, ostéopathe, diététicien, préparateur physique, entraîneur...

- Il traite les pathologies biomécaniques du sportif,
- il étudie les troubles statiques et dynamiques du pied et les pathologies sous-jacentes associées dans un but curatif et préventif,
- il soigne également les pathologies unguéales et épidermiques (ongles et peau) du sportif avant, pendant, après la pratique et les compétitions,
- il intervient dans un but d'améliorer et de valoriser le geste sportif.

Source : <http://www.anos-france.com/>