

ORTHÈSES PLANTAIRES ET FOOTBAL

Par Serge Isidro, podologue (La Garenne-Colombes) ^{1,2}

LES DIFFÉRENTS TYPES DE SURFACES

3 types de gazons :

- traditionnel,
- de placage : pelouse naturelle cultivée pendant 1 an livrée en rouleaux,
- début 2000, apparition du synthétique la plus résistante (8 ans) mais exige un entretien particulier (lavage, peignage),

Depuis 2010, on trouve le gazon Hybride (injection tous les deux centimètres des substrats synthétiques).

LES DIFFÉRENTS CRAMPONS LESQUELS CHOISIR ?

1- Crampons FG (firm ground ou moules)

La semelle « Firm Ground » est la semelle la plus présente sur les terrains de football. Ce type de semelle a été conçu pour



assurer la traction sur des surfaces naturelles fermes. On parle aussi de semelle polyvalente car elle peut être utilisée sur synthétique et terrain gras. Sur ce genre de semelle on peut retrouver des crampons coniques ou en lames, cela dépend du modèle et de la marque. En général, on compte entre 8 et 14 crampons, ce qui permet de creuser légèrement le sol en répartissant les pressions du poids sur chaque crampon. La matière de « FG » est le plus souvent du plastique dur mais on retrouve de plus en plus de crampons réalisés en caoutchouc dur. Il est conseillé aux

joueurs débutants et intermédiaires de prendre ce type de semelles, puisqu'il convient presque partout.

2- Crampons HG (Hard ground)

Plaque composée de plus de crampons que la FG mais de taille plus petite. Ils sont espacés régulièrement sur la semelle, cela permet de mieux répartir les pressions. Ce modèle fait pour les terrains durs, stabilisés, terre battue est conseillé pour les joueurs qui s'entraînent très régulièrement sur des sols durs. A noter que ce type de semelle est une bonne option pour les terrains gelés.

3- Crampons SG (soft ground ou vissés)

Semelle avec des crampons remplaçables. On retrouve des crampons plus espacés, qui sont au nombre de 6 généralement.



Le but est creuser le terrain et mettre beaucoup de pression sur chaque crampon afin de ne pas glisser. C'est d'ailleurs pour cela qu'ils sont en plastique/métal. Il existe plusieurs tailles de crampons selon la texture du terrain.

Ce type de semelle est conçu pour les terrains très gras. Il est bon de savoir qu'il ne faut pas jouer avec ce type de semelle sur un terrain dur, cela pourrait créer de trop grosses pressions et donc des douleurs voire des blessures.

4- Crampons Hybrides

Cette semelle est un mélange de crampons « moulés » de taille FG et des crampons SG (vissés). Cette plaque fut à l'origine créée pour les joueurs professionnels qui jouaient sur des terrains constamment arrosés et en bon état.

En effet, les crampons de type SG creusent le sol pour une stabilité lorsque le terrain est humide et les crampons FG permettent d'apporter les appuis nécessaires pour des changements de trajectoires, accélérations... On conseille ce type de chaussures pour des joueurs expérimentés et techniciens, qui voudraient une paire de « vissés » pour les terrains gras.

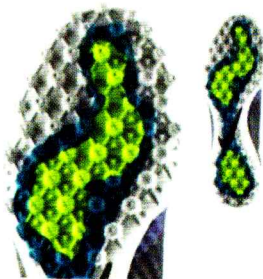
5- Crampons AG (artificial grass)

Semelle atypique et très peu connue. Depuis que les terrains synthétiques se développent, des modèles pour ce type de terrains ont vu le jour.

Ce type de semelle est faite en caoutchouc généralement, est composée d'une vingtaine de crampons coniques (creusés pour Nike).

Cela permet d'avoir une répartition du poids sur les crampons pour ne pas glisser sur le terrain mais surtout pour éviter de l'user prématurément. Le fait de trouer les crampons est parfait pour les terrains en caoutchouc/pastille.

6- Crampons Astro turf



Semelle recommandée pour le foot à 5 (Urban). Faite d'une semelle en caoutchouc très durable, elle a une allure « sportswear ». Cependant, les petits reliefs ou motifs en caoutchouc sont faits pour les gazons ou les terrains durs, type goudron. La semelle permet donc une traction importante. On conseille ce type de chaussure pour les jeunes en formation de football ou comme paire de secours sur les terrains durs.

7- Crampons Indoor

Semelle très connue dans le monde du Futsal. Sa texture quasi-plate en caoutchouc de gomme permet une adhérence sur les terrains intérieurs ou très secs. On conseille ce

type de chaussures pour les sports de salles.

LA PLACE DU PODOLOGUE AU SEIN DU STAFF MÉDICAL

Le staff se compose du médecin, des kinésithérapeutes (en moyenne 4), d'un ostéopathe, d'un dentiste, d'un diététicien et pour finir d'un podologue.

PRINCIPALES PATHOLOGIES RENCONTRÉES CHEZ LE FOOTBALLEUR



Lombalgie,
Pubalgie
Ischio-jambiers
Ligaments (++)LCAE) et ménisques
Entorse cheville
Tendinite d'Achille
Fracture M5
Sésamoidite
Cutanées et unguéales

La sévérité de la blessure est définie par rapport aux nombres de jours écoulés entre la date de blessure et celle de la reprise totale

1-Faible	0 jour
2-Minimale	1-3 jours
3-Légère	4-7 jours
4-Modérée	8-28 jours
5-Sévère	plus de 28j

LE MATÉRIEL UTILISÉ

Tout comme dans un cabinet nous utilisons sur le terrain un maximum d'outils nous permettant l'analyse statique et dynamique (podomètre électronique), un empreinteur, un tapis de marche et un touret pour la confection des orthèses plantaires.

LES ORTHÈSES PLANTAIRES

Les semelles doivent occuper un minimum de place dans la chaussure. Elles doivent être légères, fines, résistantes et confortables. Accepter ce produit nouveau et la sensation au premier essayage est primordial chez le patient.

Les avantages du thermoformage sont les suivants : utilisation de matériaux de synthèse, confort par moulage précis du pied corrigé, stabilité et résistance

MATÉRIAUX UTILISÉS

24

Base : résine 1,7 épaisseur

Recouvrement: EVA 220/50 (masse volumique de 220 kg/m³ et 50 shore) 2 mm (copolymère d'éthylène vinyle d'acétate) ; Orthomic MP ++ 2 mm ; PE (Polyéthylène) 100/36 2,5 mm

Avant pied: Rebound NR (natural rubber), viscontène 2,5 mm
Talon: Absorb ou podiane

Éléments :

EVA 160/40 en 2, 4,6 mm
EVA 120/32 en 5mm
PE (Polyéthylène) 200/50 en 6 mm

CONCLUSION

Le podologue doit donc être à l'écoute du sportif qu'il soit amateur (régulier ou occasionnel) ou professionnel et ainsi diriger son diagnostic vers l'intérêt de son patient par rapport à sa ou ses douleurs, gênes, en priorité, ainsi qu'à ses prétentions sportives.

Pour cela, il faut pouvoir proposer plusieurs types d'orthèses plantaires sur mesure soit posturales, soit thermoformées ou

tout simplement mécaniques. Le podologue peut être amené aussi à promulguer des conseils de chaussage en fonction de la surface, du type de pied et aussi en fonction de sa ou de ses pathologies. La podologie sportive touche aussi les soins préventifs et/ou curatifs du pied du footballeur avant ou après l'effort. Ce sont souvent des soins de pédicurie comme les phlyctènes, cors, coupes d'ongles, les zones de frottements, la sudation excessive, les ongles incarnés...

RÉFÉRENCES

www.footpack.fr nov 2016

www.fifa.com

Le pied du sportif
13/06/2012. (27-141-C-10)-
Doi : 10.1016/S0292-062X(12)479-3 E.Benguerbi,
S.Isidro, M.Campillo,
M.Bettan, D.Dolleux

