

Les soins de santé

Vous avez pris toutes les précautions qu'il était possible de prendre et pourtant vous avez un souci. Vous étiez dans le préventif et vous voilà dans le curatif. Pas de panique. Cet article va peut-être pouvoir vous aider.

Etirements et massages

Commençons par le plus facile et pourtant souvent négligé : les étirements. Nous n'allons pas décrire ici toutes les postures pour étirer telle ou telle chaîne musculaire, internet saura très bien vous conseiller. Ne vous étirez pas juste après l'effort : attendez au moins 30 minutes, le temps de prendre une douche tiède que vous finirez froide ... enfin peut-être.

Côté massage, évitez les huiles pour épargner vos vêtements. Une crème à base d'arnica conviendra très bien. N'oubliez pas de vous masser longuement les pieds. Un truc extra : si vous avez une balle de type tennis, faites-la rouler sous la voute plantaire en position debout. Magique.

Les ampoules au pied

Vous avez suivi scrupuleusement les conseils donnés dans l'article sur l'ensemble Pied-Chaussures mais néanmoins vous avez une ampoule. Du liquide séreux s'est inséré entre derme et épiderme. Lors de l'appui du pied au sol, le liquide monte en pression et tend à décoller un peu plus l'épiderme du derme. Voilà pourquoi marcher avec une ampoule est douloureux. Vider l'ampoule de son liquide réduit instantanément la douleur.

Déjà, dès l'apparition de la douleur, arrêtez-vous, dépliez votre tapis de sol et sortez votre trousse à pharmacie.

2 cas se présentent à vous :

1. **L'épiderme n'est pas ou peu déchiré** et il reste du liquide sous l'épiderme.
 - a. A l'aide d'une paire de ciseaux pointus désinfectés, découpez 1mm² de l'épiderme décollé à une extrémité de l'ampoule. Percer avec une aiguille ne suffit pas. Le trou va se reboucher.
 - b. Avec une compresse, éliminez tout le liquide.
 - c. Remplissez d'éosine une seringue jetable à aiguille courte et injectez-la à l'autre extrémité de l'ampoule.
 - d. A l'aide de la compresse, répartissez bien l'éosine sous l'épiderme et éliminez l'excédent.
 - e. Découpez une plaque de protection EPITACT et apposez-la sur l'ampoule. Faites tenir solidement avec du sparadrap. La plaque EPITACT d'une épaisseur d'environ 1 mm est à la peau ce que le post-it est au papier : elle se décolle sans arracher l'épiderme décollé du derme.
 - f. Au gîte. Evitez si possible de mouiller votre pied sous la douche. Juste avant de dormir, retirez délicatement la plaque EPITACT, désinfectez, mettez une socquette fine et dormez bien. Votre corps a commencé la cicatrisation.
 - g. Au petit matin, refaites votre pansement avec la plaque d'EPITACT.
 - h. Rappelons une règle : jamais un pied nu sur le sol.
2. **L'épiderme est déchiré.**
 - a. Prenez un Compeed et mettez-le au chaud ...
 - b. A l'aide d'une paire de ciseaux pointus désinfectés, découpez soigneusement tout l'épiderme décollé. Le derme apparaît, rouge et douloureux. Désinfectez la plaie. Posez votre Compeed (attention : pas d'éosine). Posez sur le Compeed un fort Elastoplast.
 - c. Remettez votre chaussette et poursuivez votre chemin
 - d. Au gîte, ne touchez à rien. Juste un point délicat : pas de contact avec l'eau de la douche.
 - e. Laissez ainsi plusieurs jours. Une boursoflure blanche va se former sous le Compeed de la forme du derme à vif. Le pansement fait son travail. Tout cela est normal.
 - f. Retirez l'ensemble quelques jours plus tard. Si nécessaire, vous pouvez mettre un nouveau Compeed. A vous de voir.

Les tiques

Aucune région de France n'est épargnée et vous devez être très vigilant. Si vous marchez en short et maillot manche courte, le risque est accru bien sûr. Nous avons attrapé des tiques plusieurs fois et la pince à tique a été d'une efficacité remarquable. Un examen du corps entier s'impose le soir si vous avez eu à marcher, en journée, dans des sentiers herbus. Les tiques possèdent un rostre et vont rechercher les parties du corps les plus faciles à percer : tour de taille, intérieur des bras et parties génitales.

Le risque, bien sûr, est de contracter la maladie de Lyme. Si un cercle se forme autour de la morsure de la tique, consultez de suite un médecin. Traitement par antibiotique.

Les crampes. Causes et traitement

Indépendamment de toute cause médicale sérieuse, les crampes à l'effort ou nocturnes sont souvent liées à une déshydratation, celle-ci s'accompagnant systématiquement d'une perte en sels minéraux. Voici 3 traitements simples et sans risque testés par l'auteur de ces lignes :

- buvez de la Vichy-Saint-Yorre en journée ou seulement juste avant de dormir. Magique.
- prenez des comprimés de Decramp, complément alimentaire riche en oligo-éléments.
- testez aussi des comprimés de Sporténine, riches également en oligo-éléments.
- Pensez à bien vous étirer en journée et le soir, sans jamais forcer.

Les tendinites. Prévention et guérison

Comment faire pour attraper une tendinite :

- Marcher trop vite.
- Marcher trop longtemps.
- Ne pas boire suffisamment
- Oublier de faire ses étirements.

Et en plus, on peut cumuler !

Parmi les tendinites les plus courantes, citons la tendinite du coup de pied, la douleur remontant le long du tibia, et les tendinites et inflammations ligamentaires du genou.

Une fois sur le chemin, vous ne pouvez compter que sur vous-même et n'avez pas accès aux soins qu'un médecin pourrait vous prescrire.

Alors, qu'avez-vous à votre portée ?

- Retirer 1 km/h à votre vitesse de marche. C'est facile.
- Moins facile : réduire son kilométrage journalier pendant quelques jours. Oui, comme tous vos hébergements sont réservés, c'est peu envisageable. Alors, prenez un bus, faites du stop ou alors demandez à votre hôte de vous déposer sur le chemin, ...
- Masser la zone douloureuse avec de la pommade Voltarène 2 %.
- Et surtout, mettre une poche de glace sur la zone douloureuse à chaque fois que vous pouvez (bar, camping, poissonnerie, ..). Maintenez-la par une bande. Durée d'application : 20 minutes. Voyez ci-contre.
- Ne pas étirer le tendon ou ligament douloureux.



Poche à glace 70 g

Genoux et genouillères

Les douleurs aux genoux concernent essentiellement les seniors, arthrose oblige, mais pas seulement. La genouillère n'est pas la panacée mais si vous renoncez à partir parce que vos genoux vous abandonnent, alors testez la genouillère ci-contre chez vous avec un sac à dos chargé. Cette genouillère présente plusieurs avantages :

- se met sans avoir à enlever ses chaussures,
- symétrique, elle convient aux 2 genoux,
- convient à beaucoup de pathologies
- s'ajuste en fonction du maintien souhaité.

Notez que l'Assurance Maladie rembourse ce type d'attelle (prix autour de 100 €).

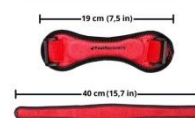
Inconvénient : son poids. Mieux vaut l'avoir au genou que dans son sac.

Mon épouse porte le modèle ci-contre.



Velpeau Modèle Ligaction City -270 g

Vous pouvez, avant de passer à la genouillère, essayer la sangle ci-contre qui est plus légère mais qui peut suffire. Cette sangle peut se mettre aussi en prévention. Je la porte toujours en fest-noz. Il n'y a pas que les danseurs qui trinquent, les genoux aussi. Internet vous en dira plus sur le sujet sous le label « sangle pour tendon rotulien »



Les punaises de lit. Prévention et retour à la maison.

Sur le *Tro Breizh* la probabilité d'en rencontrer est faible mais c'est tout de même un sujet d'actualité qu'il faut traiter.

Avant de partir, trempez votre sac ou drap de couchage dans une bassine d'eau additionnée d'un concentré insecticide (voir photo ci-contre). Essorer légèrement à la main et faites sécher.

Voici ce que vous pouvez faire si vous êtes dans un lieu à risque :

1. Ne posez jamais votre sac à dos sur votre lit : cela protège le sac mais aussi le lit.
2. Passez un spray insecticide « vêtements » sur les pieds de lit, les coutures de la literie etc.
3. Pour la nuit, mettez votre sac à dos dans un sac poubelle de 120 litres et suspendez-le.
4. Ne pas utiliser les couvertures mises à votre disposition.
5. Si vous avez attrapé en chemin des punaises de lit, passez tout le linge en machine à laver à 60° minimum ainsi que le sac à dos.

Si vous craignez d'introduire chez vous des punaises de lit ou leurs œufs, une fois arrivé, mettez votre sac à dos et tout son contenu ainsi que les vêtements que vous portez dans un sac poubelle solidement fermé et, pour vous, direction la douche.

Puis passez le contenu du sac à dos et le sac à dos lui-même au congélateur à -30° pendant 3 jours. Puis direction la machine à laver.



Trempe
Sac de
couchage



Spray
Vêtements