

# PRÉVENTION DES AMPOULES

La prévention des ampoules, c'est avant tout prévenir des petits bobos qui en font des plus gros! Une ampoule est une blessure liée à un mécanisme de défense de la peau lors de frottements répétés. Démangeaison, brûlement et douleur peuvent se faire sentir. Il est toutefois important de penser aux conséquences à long terme que peuvent engendrer les ampoules. Lorsqu'une douleur se fait sentir notre corps aura une réaction de protection après un certain temps. Une ampoule au talon, inconsciemment ou consciemment modifiera notre patron moteur de marche et placera notre pied au sol de manière à compenser pour réduire la douleur et ainsi, continuer à marcher. C'est lors de la modification du patron de marche que la plupart des gens créeront une blessure qui peut être plus dommageable. Ci-dessous vous retrouverez quelques conseils pour la prévention des ampoules.

## Les bas

- 01 Assurez-vous que vos bas sont de la **bonne grandeur** pour réduire les points de pression.
- 02 Optez pour des choix sans ou avec **peu de coutures**.
- 03 Choisissez un bas qui garde les pieds au sec de type **polypropylène** ou **laine mérinos**.
- 04 Ayez une **paire de rechange** si votre paire est mouillée.

## Les bottes/chaussures

- 01 Choisir la **bonne grandeur**/fin de journée.
- 02 Choisir une paire dans laquelle vous êtes **confortable et supporté**.
- 03 Porter une paire que vous avez **moulé à vos pieds**.
- 04 Ayez des **bas adéquats**.



**Vous pouvez aussi vous informer sur les différents produits pour prévenir l'humidité et les frottements**

- 01 **Appliquez une poudre** pour limiter l'humidité.
- 02 **Appliquez une couche grasse** (vaseline) sur les endroits où il y a beaucoup de frottements.
- 03 Préparez les endroits plus à risque avec une **crème anti frottement** (Nok).

## QUE FAIRE SI UNE AMPOULE SURVIENT ?

La première étape est de savoir si vous désirez arrêter votre activité complètement, arrêter pour prévenir ou encore poursuivre votre activité et appliquer les soins nécessaires à la fin de l'activité.

Le graphique ci-dessous vous permet de savoir comment traiter les ampoules.

