

La consultation du Pédicure Podologue

Bilan podologique et réalisation d'orthèses plantaires

Après un examen clinique détaillé, examen podométrique, analyse de la marche, étude morphostatique, analyse et conseil de chaussage, le podologue établit le diagnostic et réalise des orthèses plantaires sur mesure si nécessaire.



Soins de pédicurie

Après un examen clinique et en fonction des problèmes posés, le podologue effectue les soins adaptés :

- Coupe d'ongle et fraisage
- Traitement des ongles incarnés
- Traitement des durillons – cors – oeil de perdrix – crevasses
- Verrues, mycoses de la peau et des ongles



Les Traitements de l'ongle

Le podologue corrige la courbure de l'ongle afin d'éviter les douleurs et l'éventuelle apparition d'ongle incarné, c'est le rôle de l'ORTHONYXIE. En cas de perte ou de chute de l'ongle, l'ONYCHOPLASTIE permet de remplacer de façon totale ou partielle l'ongle en attendant la repousse définitive.



Réalisation d'orthoplasties

- Pour isoler la zone de frottement afin de soulager les kératomes.
- Pour corriger les déformations (orteils en griffes, hallux valgus)

Contention nocturne

Appareillage réalisé sur mesure pour maintenir une articulation déformée et/ou douloureuse en position corrigée, durant la nuit.

Le Podologue

Le podologue est un professionnel de santé Titulaire d'un Diplôme d'Etat

Il examine

- Les jeunes enfants et ados
- Les adultes et seniors
- Les sportifs
- Les patients atteints de maladies telle que polyarthrite, arthrose, diabète, rhumatisme...

Il réalise

- Un examen des pieds, une analyse de la marche et un bilan podologique
- Un protocole thérapeutique avec des soins podologiques complétés si nécessaire de dispositifs médicaux
- Une orthèse plantaire sur mesure afin de compenser les déformations du pied et les troubles de la marche tout en soulageant les douleurs

Il traite

- Les troubles cutanés (hyperkératoses, ampoules, cors, verrues...) et unguéaux (ongles incarnés, mycoses...)
- Les troubles morfo-statiques du pied et de l'appareil locomoteur : problèmes de statique, de posture, difficultés liées à la marche.

9 recommandations de votre podologue

- **Examinez** vos pieds tous les jours aussi bien au-dessus qu'en dessous (utilisez un miroir ou faites-vous aider).
- En cas de rougeur, cor, durillon, ongles épais, blessure, plaie, brûlure, **Consultez** rapidement votre podologue.
- **Lavez** vos pieds tous les jours avec un savon doux.
- **Inspectez** à la main l'intérieur de vos chaussures et chaussons.
- **Séchez** vos pieds avec une serviette propre et sèche. Attention au sèche-cheveux qui risque de vous brûler la peau !
- **Appliquez** régulièrement une crème hydratante sur l'ensemble du pied.
- **Ne portez** que des chaussures confortables.
- N'utilisez **jamais de coricide**.
- **Utilisez** uniquement une pince à ongles pour les couper (pas de râpe, lime, coupe ongle ou autre ustensile).

AGIR SUR LE PIED

C'EST AGIR SUR TOUT L'ÉQUILIBRE !

Enfant
Adulte
Sportif
Diabétique

Confiez vos pieds au Podologue

Le réflexe Podologue

doit entrer dans la culture santé de chacun d'entre nous

J'ai mal au pied, je consulte mon Podologue, une réaction qui doit devenir naturelle pour tous et tous les âges !

Prenez-en soin !

Les partenaires de la santé du pied



20 square de la Motte Picquet - 75015 PARIS
info@sante-du-pied.org

UFSP
UNION FRANÇAISE POUR
LA SANTÉ DU PIED

La place du Podologue dans le sport

La pratique du sport met les pieds à rude épreuve !

Le sport sollicite d'une manière intensive le corps, ses articulations, ses muscles, ses tendons quel que soit le niveau de pratique. Qu'il s'agisse d'un sport unidirectionnel, multidirectionnel ou de la glisse, les conflits au niveau du pied seront fréquents (ampoules, tendinites, fractures de fatigues...).

Les conseils du podologue pour la pratique sportive

- Ne pas prendre de bain de pied prolongé et chaud avant le départ d'une compétition : cela fragilise l'épiderme
- Un tannage et des protections localisées peuvent être prescrits par le podologue en cas d'ampoules répétitives
- Appliquer une crème anti-échauffement avant les entraînements et les compétitions en insistant sur les zones de frottement
- Les micro-traumatismes répétés et une mauvaise coupe d'ongles peuvent entraîner des hématomes sous-unguéaux et des ongles incarnés



Prévoyez une paire de chaussures pour chaque activité.

Pour le chaussage

- Le podologue est le partenaire privilégié du sportif pour le conseiller dans son choix de chaussage

Le Podologue en pédiatrie



A 4 ans, une consultation chez le podologue s'impose.

De la naissance à 4 ans : Laissez leurs pieds libres de mouvements !

Pendant cette période, la voûte plantaire n'est pas vraiment visible et le pied peut sembler plat. Cela ne peut être considéré comme anormal. La marche intervient généralement entre 9 et 18 mois. Les pieds doivent alors être laissés libres de leurs mouvements et il faut éviter tout soutien ou voûte plantaire dans les chaussures qui pourrait gêner le développement naturel des muscles souteneurs de voûte.

Avant 4 ans, une visite chez le podologue n'est nécessaire qu'en cas de doute.

4 ans : l'âge de la première consultation chez le podologue.

En cas de déformations ou de chevauchement d'orteils, le podologue peut proposer divers appareillages réalisés sur mesure permettant de corriger la position des orteils (orthoplasties, contentions). Il en va de même pour les troubles de la statique qui pourront être corrigés grâce à des orthèses plantaires conseillées et prescrites par le podologue ou le médecin. Le podologue prend également en charge les pathologies de la peau et des ongles (incarnés notamment).

Le podologue conseillera également les parents sur le choix des chaussures.

Le Podologue et le diabète

Prévention et diabète

Maladie silencieuse, le diabète peut être à l'origine d'infarctus, de cécité, de complications rénales, d'amputations du pied. Le diabète peut entraîner des complications fréquentes telles que l'artérite (occlusion des artères) et la neuropathie (diminution ou perte de la sensibilité) qui sont responsables chaque année en France de près de 10 000 amputations.

Le diabète peut entraîner des problèmes de cicatrisation : Il ne faut absolument pas négliger les blessures et infections au niveau des pieds, si petites soient-elles.



Des complications majeures peuvent être évitées grâce à un suivi régulier et une meilleure connaissance de la santé de vos pieds.

La prise en charge des soins podologiques

Chez le patient diabétique le pied est évalué en 4 grades qui correspondent à la gradation du risque de lésion des pieds (tous les patients diabétiques n'ont pas de lésion au pied). Les patients présentant d'importants risques de complications podologiques (grade 2 et 3) bénéficient d'un bilan et de séances de soins podologiques pris en charge par l'Assurance Maladie (sur prescription médicale).

Consultez votre podologue pour un bilan podologique et une gradation du risque, au moins une fois par an, même si vous ne présentez pas de problème visible ou diagnostiqué.

www.sante-du-pied.org

