



S'ÉQUIPER :

- Les chaussures de course : il existe de nombreuses marques, de nombreux modèles avec des spécificités différentes.
- Les podologues conseillent un chaussage neutre ou universel (sans correction). S'il existe un réel besoin de correction quelconque, une orthèse plantaire sur mesure pourra être placée à l'intérieur du chaussage.
- Le Drop de la chaussure de course est la différence de hauteur entre l'avant et l'arrière (talon et avant-pied).

...>

- Cette caractéristique a son importance et dépend de plusieurs facteurs. L'avis d'un podologue est important pour ne pas risquer de se blesser.
- N'oubliez pas de changer vos chaussures !! Nous préconisons un changement tous les 1000 kms environ ... pour plus de détails ...

URPSP

56-62 rue de vouille 75015 PARIS
www.urps-podo-idf.fr
urpspodo.idf@gmail.com

LA COURSE C'EST LE PIED !

Réalisation : Bealexia  www.bealexia.fr - Ne pas jeter sur la voie publique



SE PRÉPARER •

SOIGNER LES BLESSURES •

S'ÉQUIPER •

« PREPARER SES PIEDS »

- 3 semaines avant la course faire un soin de pédicurie pour enlever les anciennes ampoules, cors et durillons.
- Pendant 20 jours renforcer la peau avec un tannage et une hydratation quotidienne.
- Quelques jours avant arrêter le tannage et continuer l'hydratation.
 - Avoir les ongles courts.
 - Port de chaussettes sans coutures.

« SOIGNER SES PIEDS »

- Ongles noirs : ce sont des Hématomes sous l'ongle, liés à des traumatismes ou micro traumatismes (conflit avec la chaussure / ongles trop long, épais / ...).
- Cor et durillons : Ceci est dus aux frottements avec la chaussure ou avec d'autres orteils.
- Lésions musculaires : (tendinite achille / periostite / Syndromes de l'essuie-glace / déchirures...). Après avis médical et bilan podologique, en cas de trouble statodynamique il sera possible de réaliser des semelles orthopédiques sur mesure avec votre podologue.

... DEMANDER CONSEIL À
VOTRE PODOLOGUE ! ...



!!! ATTENTION !!!

IL EST DÉCONSEILLÉ DE METTRE DES PANSEMENTS
PRÉVENTIFS SUR LES ZONES FRAGILISÉES