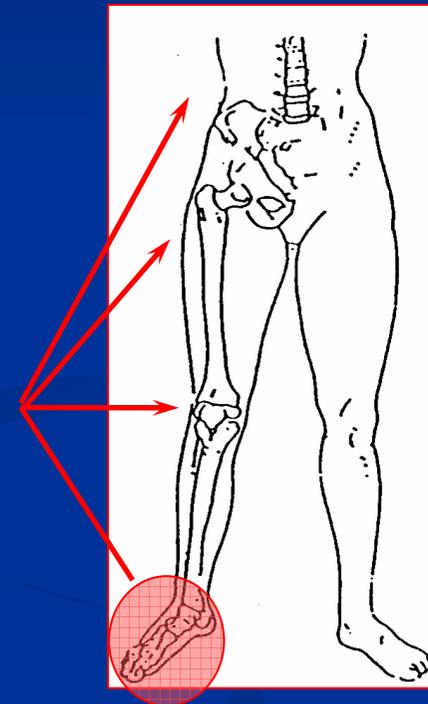


# Le point de vue du podologue

La problématique podologique chez  
les collaborateurs en stérilisation  
hospitalière.



Jennifer Maré  
Pédicure-Podologue à Genève



# Sommaire

- Le pied, ses particularités.
- Les contraintes de terrain et leur conséquences pour le personnel en stérilisation hospitalière.
- La problématique de chaussage et les conséquences sur les pieds.
- Comment prendre vos pieds en main.

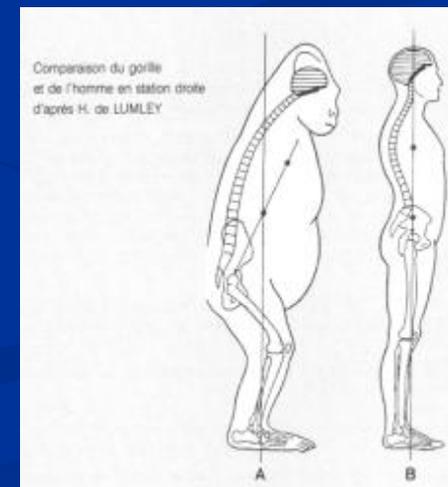
# Le pied, ses particularités anatomiques

## Systeme osseux

- Squelette humain, 208 os
- Pieds, 56 os soit 28 os pour chaque pied
- 3 groupes osseux: tarse, métatarse, orteils
- 33 articulations

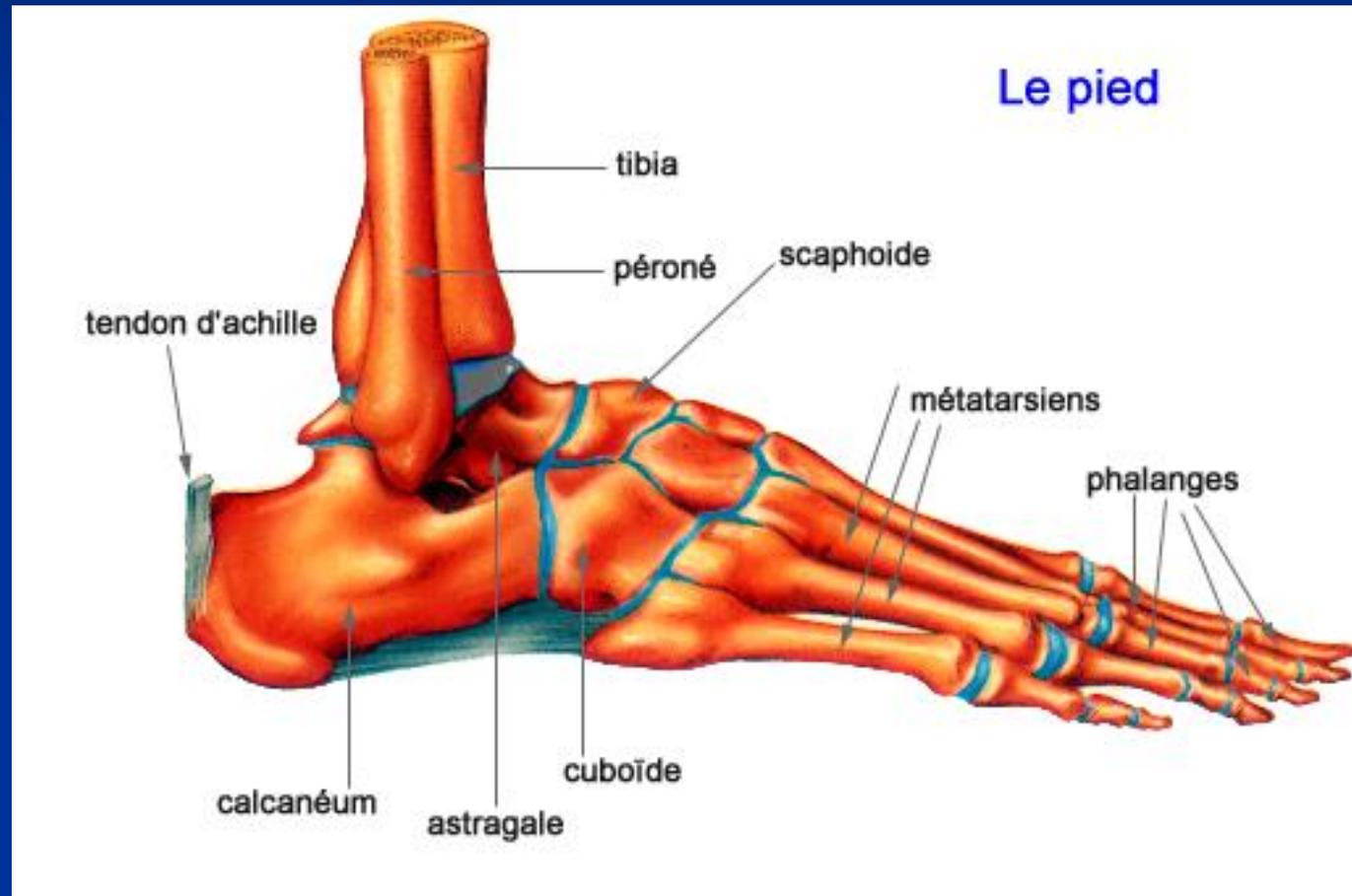
Tarse postérieur: astragale au dessus  
du calcanéum

- ▶ signe de bipédie de l'homme
- ▶ station debout prolongée.



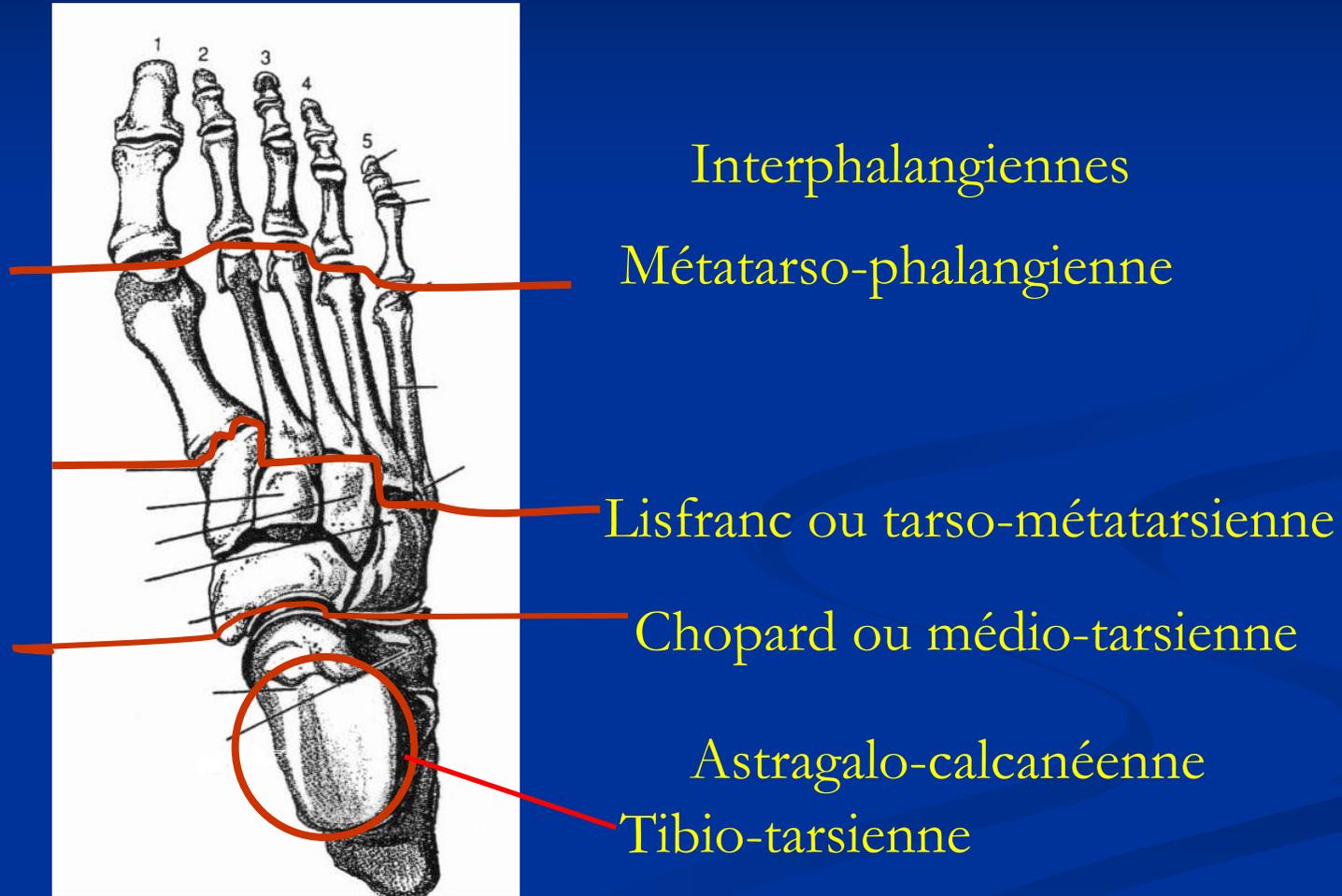
# Le pied, ses particularités anatomiques

## Les os du pied, vue externe



# Le pied, ses particularités anatomiques

## Les groupes articulaires



# Le pied, ses particularités anatomiques

## Les muscles

### ■ Particularités musculaires

→ 27 muscles

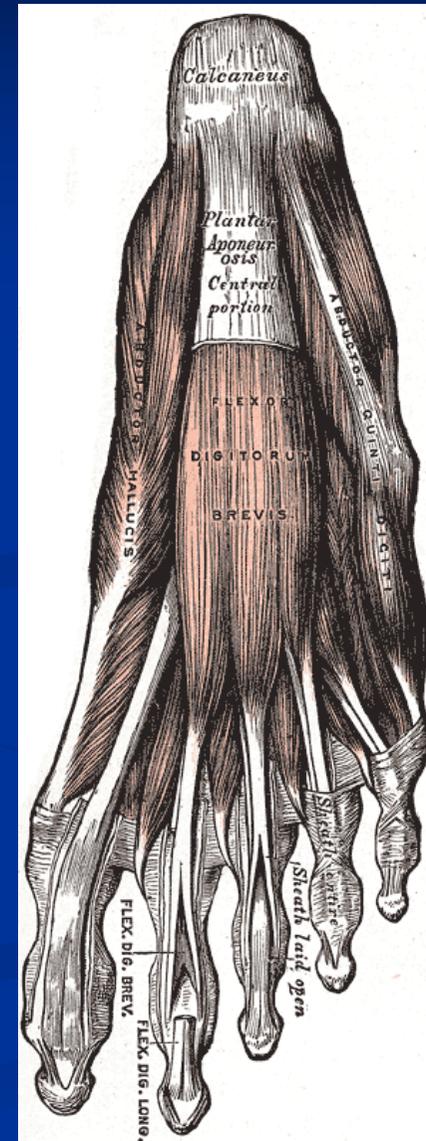
→ Muscles extrinsèques

→ Muscles intrinsèques

→ Muscles fléchisseurs/extenseurs

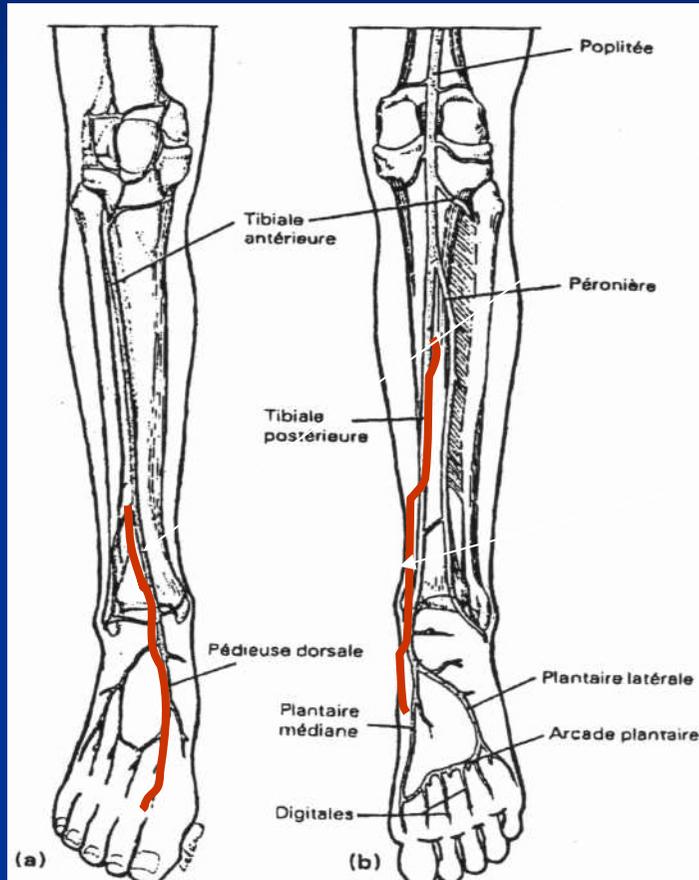
→ Muscles rotateurs

→ Muscles abducteur/adducteur



# Le pied, ses particularités anatomiques

## Systeme circulatoire, les artères



### Pédieuse

Se situe sur le dessus du pied  
Approximativement entre le 1er  
et 2ème métatarsien  
Elle irrigue le **dessus** du pied

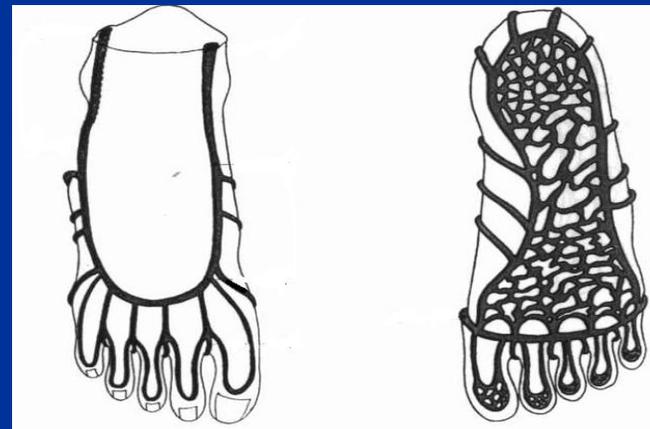
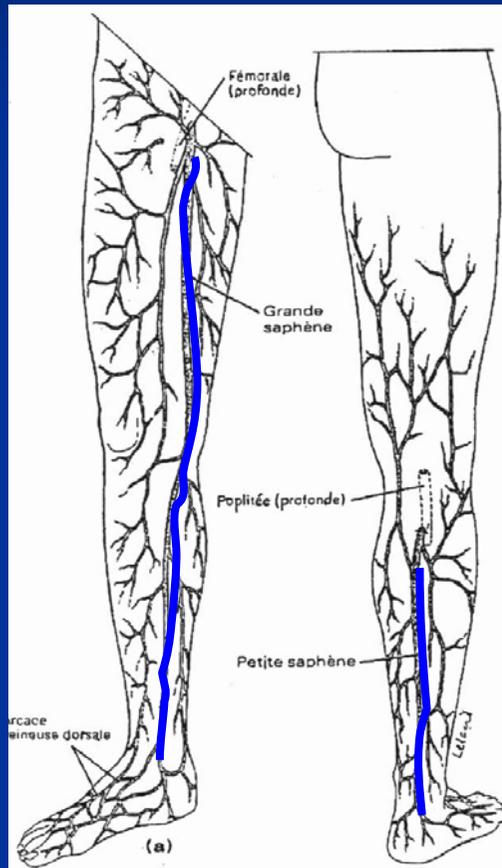
### Tibiale postérieure

Passes derrière la malléole interne  
Elle irrigue le **dessous** du pied

# Le pied, ses particularités anatomiques

## Système circulatoire, les veines

Les saphènes sont les veines superficielles de la jambe les plus touchées en cas d'insuffisance veineuse (varices, par ex.)



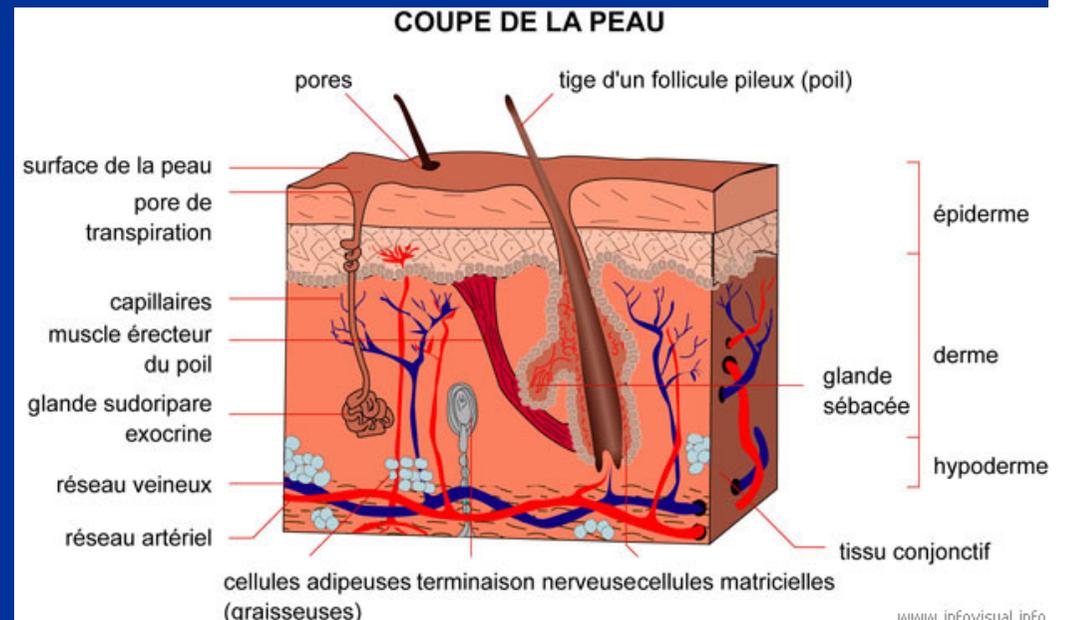
Au niveau de la face plantaire, on trouve un réseau très dense de veines.

Grâce à la marche, il améliore le retour veineux, en fonctionnant comme une pompe.

# Le pied, ses particularités anatomiques

## La peau

- 7% de la masse corporelle,
- superficie env. 1,75 m<sup>2</sup>
- 3 couches principales:
  - Epiderme,
  - Derme,
  - Hypoderme
- Téguments
  - Poils
  - Ongles



# Le pied, ses particularités anatomiques

## Types de pieds

15 %



60%

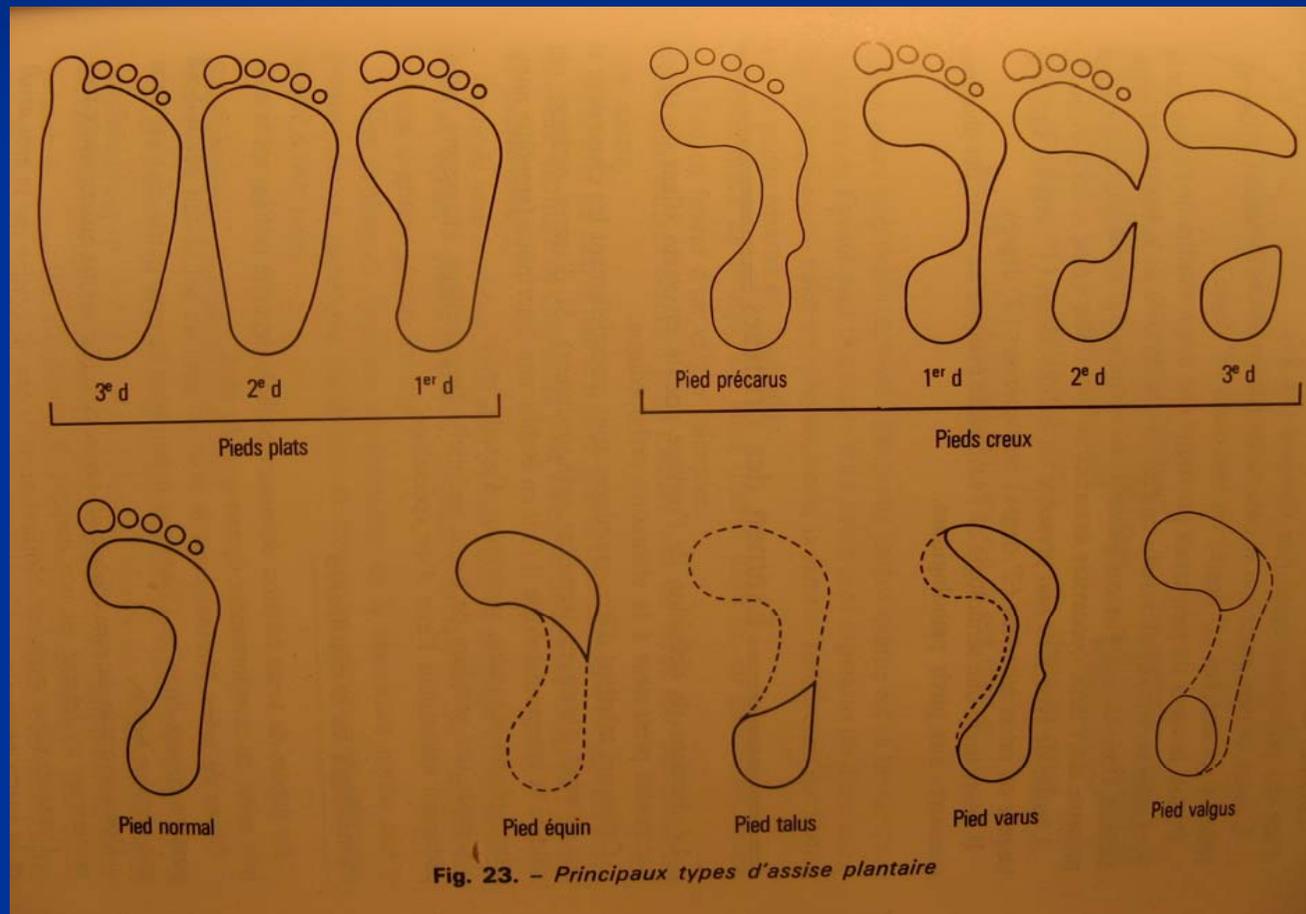


25%



# Le pied, ses particularités

## Types d'assises plantaires



# Le pied, ses particularités

Quelques exemples types d'assises plantaires



Pied plat



Etalement de  
l'avant pied



Pied creux

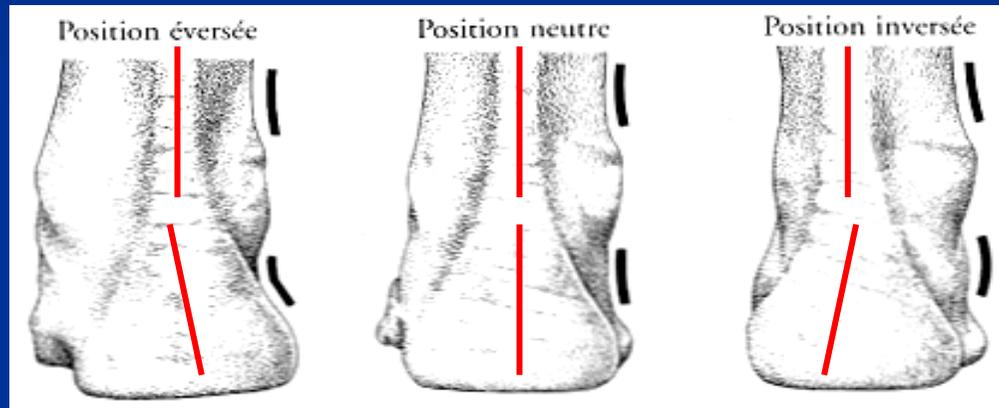
# Le pied, ses particularités

## L'arrière pied

Valgus

Neutre

Varus



Arrière pied valgus



# Le pied, ses particularités

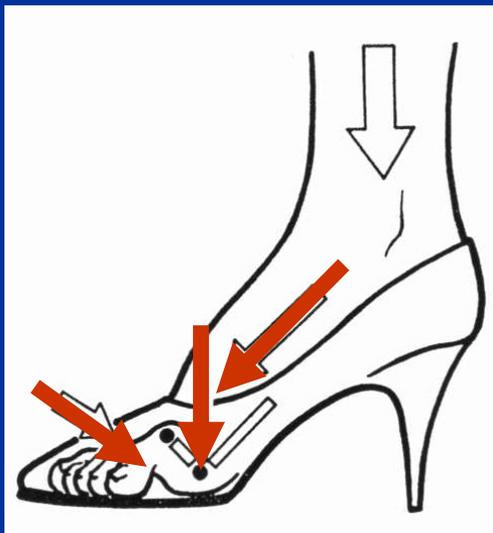
## Répartition des charges plantaires



### Sans talon

La répartition des charges en position debout se fait de façon équilibrée

- 50% du poids du corps réparti sous chaque pied
- 25 % sous le talon
- 25 % sous les têtes métatarsiennes et les orteils



### Avec un talon

Augmentation de la charge sur l'avant pied

### Avec un talon de plus de 4 centimètres

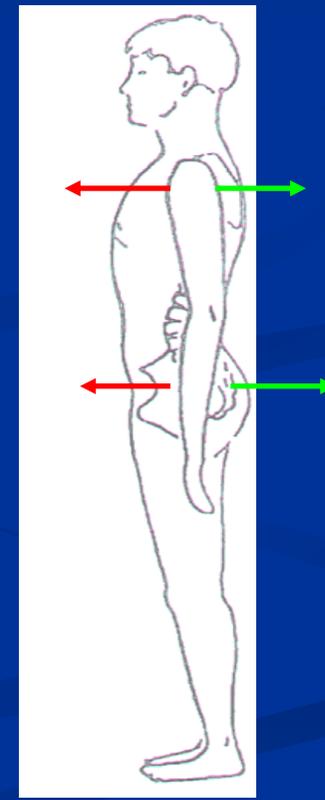
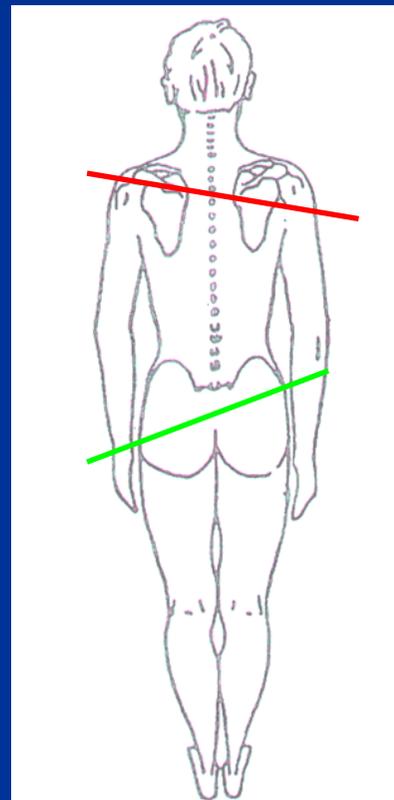
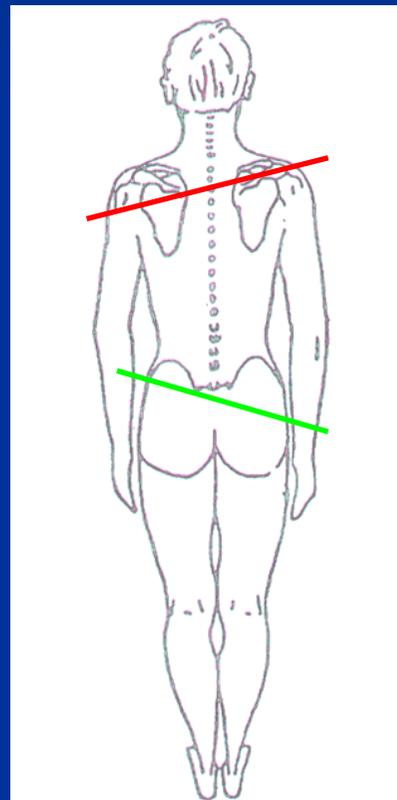
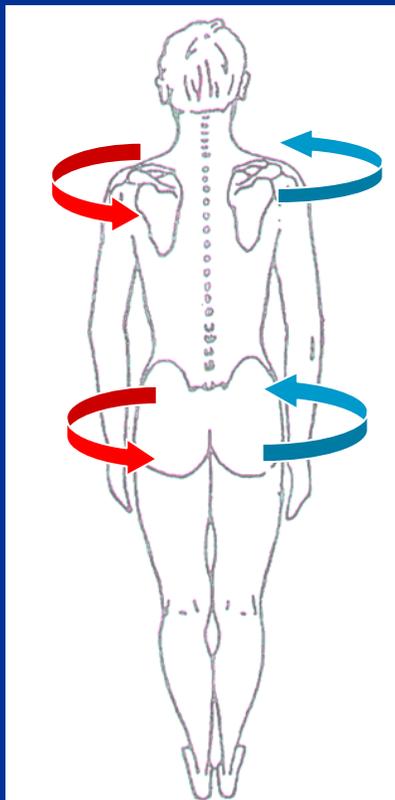
Affaissement de la barre métatarsienne

Orteils en griffes (marteaux)

# Posture

Le positionnement des ceintures scapulaires et pelviennes, ainsi que l'antéposition ou la rétroposition ont une influence directe sur les appuis plantaires et réciproquement.

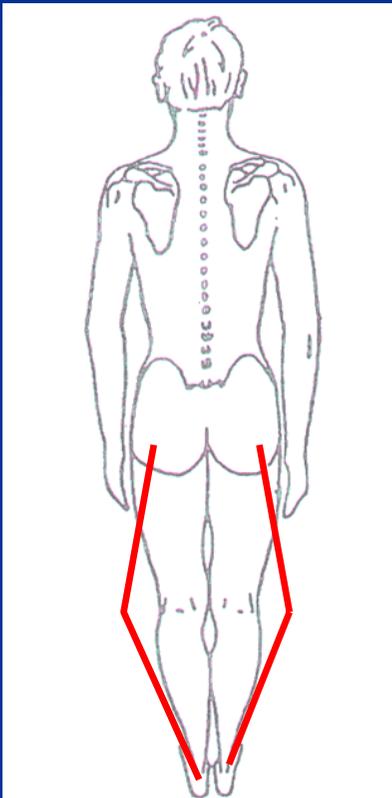
Incidence sur les chaînes musculaires.



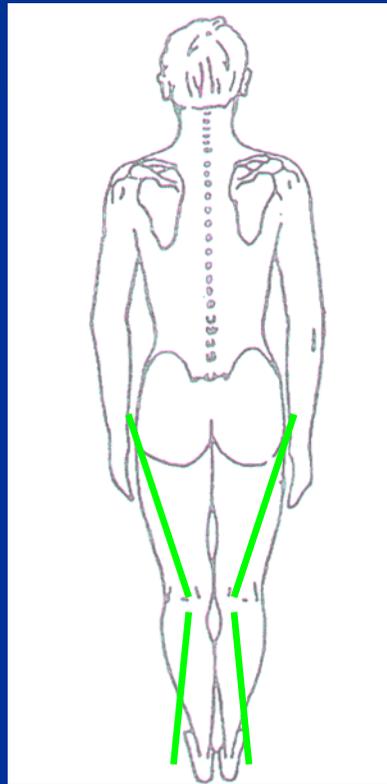
# Posture

Le positionnement des axes jambiers conditionnent aussi les appuis plantaires et réciproquement.

Genu Varum (Cow-Boy)



Genu Valgum (X)



# Contraintes de terrain pour le personnel en stérilisation hospitalière

- Activité professionnelle à station debout prolongée
- Activité dans un espace restreint et clos
- Activité à caractère répétitif
- Piétinement
- Sol « dur »
- Obligation de port de chaussures ou protection de chaussure adaptées au milieu « isolé » de la stérilisation



# Conséquences

- Problèmes de dos, nuque
- Fatigue → ↑ du risque blessures musculaires et articulaires
- Fatigue + douleur = diminution de la vigilance et davantage de risques de commettre des maladresses susceptibles de causer des accidents de toutes sortes
- Problèmes de retour veineux, jambes lourdes, oedèmes
- Tendinopathies
- Technopathies
- Pieds fatigués, douloureux, inconfort
- Absentéisme ?



# Problématique du chaussage

## Sabots plastiques

### ■ Matériau

→ peu souple

→ peu d'amorti au déroulé du pas

→ compensation d'amorti par le coussinet plantaire, les articulations du pied, genoux, hanche et vertèbres

→ Douleurs



Ce sont le pied et le corps entier qui s'adaptent aux chaussures....

# Problématique du chaussage

## Sabots plastiques



Macération interdigitale



Mycose plantaire

### ■ Matériau

- peu de respirabilité de la peau, donc de l'évacuation de la sueur
- favorise un milieu humide
- favorise l'apparition de mycose et de macération interdigitale

### Mycose de l'ongle



# Problématique du chaussage

## Sabots plastiques

### ■ **Forme**

- peu de choix de modèles
- rarement adapté à la forme du pied → **inconfort**
- contraintes de friction peau/plastique
- ouvert à l'arrière, le pied n'est pas tenu
- **Sensation d'échauffement**
  
- apparition de callosités, cor au endroit de friction
- **Douleurs**



Le pied « flotte »



Kératose plantaire

# Problématique du chaussage

## Sabots plastique

### ■ **Forme**

- talon en « cuvette » →  
kératose talons, mais  
possibilité de port semelles  
plantaires.
- semelles anti-dérapante →  
bonne tenue au sol.
- bonne protection



OK

Pas ok



# Problématique du chaussage

## Chaussures et chaussons plastique/papier

### ■ Chaussures

- Tous types de chaussures  
Mules, sabots, basket,  
tennis, mocassins....
- chaussures individuelles
- confort - coquetterie?
- adapté à un travail debout ?
- sécurité ?



# Problématique du chaussage

## chaussures et chaussons plastique/papier

### ■ Chaussons plastique/papier

- non négociable,
- peu de respirabilité du matériau,
- peu de respirabilité de la peau et de l'évacuation de la sueur,
- favorise un milieu humide,
- favorise l'apparition de mycose et de macération interdigitale.
- Revêtement non anti-dérapant –  
Glissade ???



# Problématique du chaussage

## Chaussons plastique et chaussures

### ■ Chaussures

### ■ Avantages

- Choix
- Chaussures personnelles
- Adaptée à la pointure
- Possibilité de port de supports plantaires

### ■ Inconvénients

- Peu de respirabilité, pied confiné
- Chaussure non adaptée à l'activité
- Mauvaise statique du pied
- Répercussion sur la posture
- Douleurs dorsales
- Apparition de callosité, cor, mycose
  - gêne → douleurs



# Problématique du chaussage

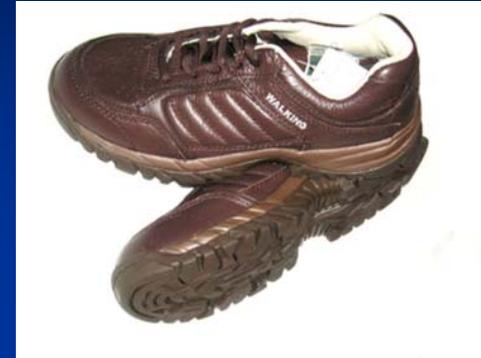
## Chaussons plastique et chaussures

### ■ Quelle chaussure adaptée à l'activité ?

#### Confort-Protection-Respirabilité

- chaussure adaptée au type de pied ( grec, égyptien, carré)
- chaussure qui tient le pied
  - fermée à l'arrière et à l'avant et sur le dessus, avec une bonne tenue du talon
- chaussure réglable en largeur
- lacée ou à velcro
- chaussure ayant un volume généreux à l'avant pied
- chaussure ayant une semelle externe amortissante
- chaussure permettant la mise en place d'un support plantaire
- chaussure en cuir ou en matériau perspirant, doublée
- chaussure légère

Pas de mule, pas de semelles fines, pas de couture...



# Le choix de la chaussure

- L'achat d'une paire de chaussure conditionne la santé du pied.
- Faites mesurer vos deux pieds à l'achat de chaussures. Les pieds n'ont généralement pas la même taille.
- Essayage en fin de journée quand le pied est le plus gonflé,
- Achetez des chaussures à la taille du pied le plus fort.
- Prévoyez l'achat de semelles amortissant les chocs si votre travail vous oblige à marcher ou à rester debout sur un sol dur.
- Eviter les chaussures pointues.
- Talon compris entre 2 et 4,5 cm.



# Problématique du chaussage

## Sabots plastique

### Chaussons plastique et chaussures

#### ■ Port de chaussettes

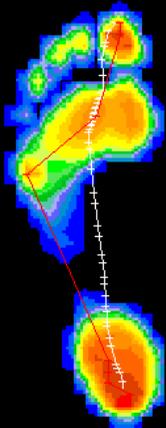
- interface entre la peau et la chaussure → protège des frictions
- Absorbe la transpiration
- En fibre naturelle ( coton, laine, soie)
- En fibres perspirantes
- Pas trop épaisse
- A large bordure
- Sans couture au niveau des orteils

Ne pas hésiter à  
changer plusieurs fois  
par jours en cas de  
transpiration !!!!



# Problèmes d'assises plantaires

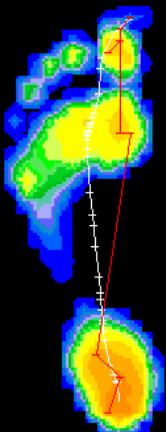
Appareillages possibles, supports plantaires



Examen en dynamique avec des capteurs de pression



Supports plantaires thermoformés



Supports plantaire = interface de stabilisation entre le pied et le sol

# Les problèmes les plus fréquents

## Appareillages possibles

Hallux Valgus (oignon)



Orteils en marteau



Ongle incarné



Ecarteur en silicone



Protecteur en silicone



Orthonyxie-fil titane



3èr

06.06.07

31

# Comment prendre ses pieds en main

## Bonne hygiène quotidienne

- Se laver les pieds tous les jours avec un savon nettoyant non-irritant.
- Bien essuyer ses pieds, surtout entre les orteils afin d'éviter les crevasses et la macération favorisant la prolifération des mycoses.
- Changer de chaussettes tous les jours, privilégier celles en fibres naturelles.

En cas de transpiration excessive ne pas hésiter à changer 2x par jour de chaussettes afin de limiter le risques de mycoses.

Chaussettes « techniques » évitant le frottement excessif et l'apparition d'ampoules.

- Eviter d'être à pied nu dans les chaussures à cause de la transpiration et des frictions directes avec la peau.

# Comment prendre ses pieds en main

## Les soins spécifiques du pied

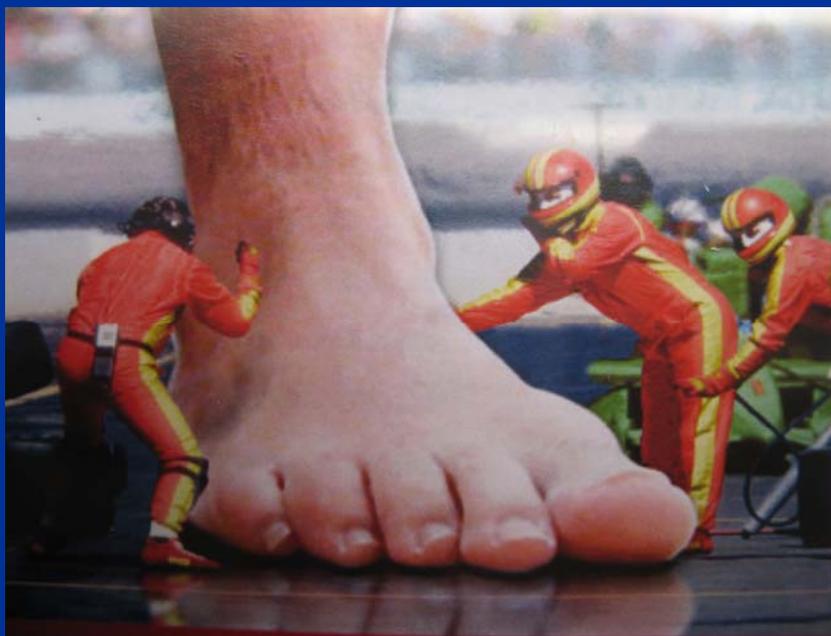
- Sprayer vos pieds avec un désinfectant liquide.
- Utiliser des instruments propres et aussi désinfectés.
- Couper les ongles le plus droit possible afin d'éviter les ongles incarnés.
- Ne pas couper les ongles trop court, ils ne protègent plus les orteils et risquent aussi de s'incarner.
- Ne pas les laisser trop longs, ils risquent d'entrer en conflit avec la chaussure.
- Limer les angles afin qu'ils ne soient pas vifs.
- Passer une lime émeri ou la pierre ponce où il y a des callosités pour éviter la formation de crevasses au talon et l'apparition de cor.
- Appliquer tous les jours une crème hydratante ou graissante.
- Utiliser des crèmes ou spray anti-transpirants si nécessaire.
- Observer vos pieds...

# Besoins de conseils ou de soins ?

N'hésitez pas à aller consulter un podologue !

Adresses des podologues de Suisse romande

[www.podologues.ch](http://www.podologues.ch)



3ème Journée Nationale SSSH-SGSV  
06.06.07

# Vos pieds, un capital santé à préserver !

Aimer vos pieds car se sont eux qui vous mènent sur le chemin de votre vie...

Merci de votre attention.

Le Pédicure, d'Edgar Degas (1873)

3ème Journée Nationale SSSH-SGSV  
06.06.07

