

PROBLEMES LIES A LA MARCHE:

Il y a différents problèmes qui peuvent intervenir pendant et après une marche, ce sont:

1. Les cloques
2. Les gerçures
3. Les gelures
4. Les crampes
5. Les entorses - foulures
6. Les épuisements
7. Les insolations
8. Le loup

1. Les cloques

Description: Une cloque se forme le plus souvent aux pieds, pendant une marche, mais parfois aussi aux mains quand on manipule certains outils (pelle, pioche). Elle est due à un frottement continu sur une partie de peau.

Comment les soigner: Une cloque guérit le plus rapidement quand elle n'est pas percée. Une nouvelle peau se reforme à l'abri de la cloque, et celle-ci se perce toute seule après quelques jours. Les cloques qui ne sont pas trop gênantes ou qui résultent de brûlures au 2^{ème} degré sont donc à laisser intactes.

Toutefois, une cloque au pied est souvent gênante pour marcher. Il faut alors la percer et la vider. Dans ce cas, la cloque devient une blessure ouverte, et il faut prendre des précautions pour éviter une infection. Il est nécessaire de stériliser aussi bien que possible l'aiguille utilisée pour percer en la passant dans une flamme. De même, pour vider la cloque, certains utilisent un fil. Celui-ci devrait être au préalable imbibé de désinfectant. Enfin, la cloque une fois vidée, il faut désinfecter et protéger la plaie avec un sparadrap.

Prévention: En prenant quelques précautions avant la marche, il est possible de retarder voire de supprimer la formation des cloques.

- Chaussures adaptées, qui ne soient pas trop grandes, dans lesquelles le pied est bien tenu, laissant respirer les pieds (donc évacuation de la transpiration).
- Mettre deux paires de chaussettes, de manière à ce que le frottement se face entre les chaussettes et non pas entre la chaussette et la peau (une paire fine sous une paire plus grosse).
- Ne pas changer de chaussettes juste avant une marche, une paire déjà portée adhère bien mieux aux pieds.
- Il est possible de mettre des pansements protecteurs aux endroits sensibles à titre de prévention (Kurotex, sparadraps, ...) de manière à ce que le frottement se fasse sur le pansement et non sur la peau.
- Passer les pieds au talc pendant la semaine qui précède la marche.

2. Les gerçures

Description: Elles apparaissent quand le pied est desséché ou quand il est beaucoup trop humide.

La peau se ramollit et se fend aux endroits très sollicités comme la plante des pieds. Les douleurs sont intolérables et la marche doit être interrompue.

Comment les soigner: Il faut commencer par bien sécher le pied, par exemple avec un sèche-cheveux ou près du feu. L'enduire ensuite de pommade comme du Nivea, du Vitamerfen ou de la Vaseline et laisser le reposé pendant la nuit sans chaussettes.

Prévention: Il faut mettre des chaussures adaptées à la marche et aux conditions météorologiques, c'est à dire des chaussures qui soient étanches à la pluie, mais laissant le pied respirer tel que des chaussures en Gore-tex. Pour les souliers en cuir, un bon graissage fera vite une différence. De plus, il est vivement recommandé de mettre du papier journal dans les chaussures pour la nuit, afin d'en extraire l'humidité.

3. Les gelures

Description: On attrape des gelures en s'exposant au grand froid sans être équipé comme il le faut.

En particulier, il arrive de se geler le nez ou les oreilles en faisant du ski quand il fait très froid, les doigts si on ne porte pas de gants, ou les orteils si on reste longtemps les pieds dans la neige sans avoir des souliers adéquats. La douleur est souvent atténuée par l'effet anesthésiant du froid. Les parties gelées deviennent bleuâtre, et n'ont plus de sensibilité.

Comment les soigner: Donner de l'aspirine (si la personne n'y est pas allergique), car cela fluidifie le sang, donc améliore la circulation, donc le réchauffement des membres externes. Ensuite il faut réchauffer depuis le centre (chaufferette sur le cœur). Si le membre est vraiment gelé, il faut le plonger dans de l'eau à 42 [°C] ! Ça fait mal, mais il semble que c'est la technique de réchauffement qui laisse le moins de séquelles.

Eviter de masser le membre gelé ! Cette méthode se trouve dans de nombreux anciens manuels de secourisme, mais les cristaux de sang gelé peuvent léser les petits vaisseaux sanguins.

Eviter à tout prix de mettre le pied gelé devant un feu "pour aller plus vite". Vu qu'il n'a pas de sensibilité, le blessé ne sent pas s'il est trop près du feu et que son pied est en train de brûler.

L'alcool est dangereux en cas de gelures : Il rétrécit le diamètre des vaisseaux, ce qui provoque une fausse sensation de chaleur, mais qui en fait fait refroidir le sang plus vite, en entravant sa circulation.

Prévention:

- Porter des gants et un bonnet par temps froid (une paire de chaussettes peu remplacer des gants!).
- Contrôler périodiquement la sensibilité des extrémités des membres (surtout chez les plus petits). Demander s'ils arrivent à bouger les orteils.
- Eviter de plonger les mains nues dans la neige, et autres refroidissements inutiles, si on n'aura pas l'occasion prochainement de se mettre au chaud (courses en montagne).
- Eviter les chaussures trop petites, le sang ne circule plus correctement dans les pieds, et le risque de gelure augmente.
- Ne pas rester longtemps immobile les pieds enfoncés dans la neige, faire des pauses sur la neige dure, sur de la glace ou sous des arbres.
- Imperméabiliser les chaussures

- Ne pas utiliser d'habits (sous-vêtements + chaussettes) en coton : Ils perdent leur pouvoir isolant lorsqu'ils sont mouillés et sèchent lentement. Préférer la laine ou les fourures polaires.
- Faire attention au vent, il renforce le refroidissement des parties exposées (oreilles, visage, mais nues,...)

4. Les crampes

Description: Il s'agit d'un blocage musculaire dû à un effort pénible, à un faux mouvement ou à une mauvaise position maintenue trop longtemps.

Comment les soigner: Avant tout, soulager le muscle qui se crispe: se coucher, s'asseoir. La crampe passe toute seule en une à deux minutes. Il est conseillé d'étirer doucement le muscle atteint. Par exemple, dans le cas du mollet, une personne accompagnant le blessé devrait saisir sa jambe, et la redresser lentement pour exercer une traction sur le mollet.

Prévention:

- Ne pas faire d'effort musculaire violent à "froid". Commencer une marche ou une course à vélo sans trop forcer pendant la première demi-heure.
- Faire des poses régulièrement, mais pas trop longues (55 min. de marche, 5 min. de pause).
- Tenir un rythme adapté aux plus faibles.

5. Les entorses - foulures

Description: On se fait une foulure en se tordant un membre par accident. Les cas typiques sont la cheville foulée en marchant dans un trou, le poignet ou un doigt foulé en jouant au volley. Dans le cas d'une foulure, un muscle est violemment étiré au-delà de ses possibilités. La partie touchée fait mal à chaque mouvement, et peut enfler.

Comment les soigner: Le plus important est d'immobiliser les articulations du membre foulé de manière à éviter qu'au moindre petit choc il ne fasse à nouveau mal. On fait pour cela un bandage à l'aide d'une bande élastique. Il est aussi recommandé de badigeonner le membre atteint avec de la pommade comme le Fortalis, l'Eucéta ou le Sportusal ou alors d'appliquer des compresses froides.

Remarque: Il est souvent difficile d'évaluer immédiatement s'il s'agit d'une foulure sans gravité, ou si c'est plus compliqué que cela (os fendu voire cassé, entorse nécessitant un plâtre ou une attelle, ...). Si aucune amélioration sensible n'est constatée après un jour, il faut aller voir un médecin.

Prévention:

- Eviter les chaussures basses et molles dans des terrains accidentés, mais porter des chaussures montantes qui tiennent les chevilles.
- Ne pas courir en montagne ou sur des chemins ardens.

6. Les épuisements

Description: Etat de fatigue dû à un effort surproportionné, effondrement physique et psychique, nervosité accrue.

Comment les soigner: Allonger le patient sur le dos, lui donner à boire; thé ou jus de fruits, mais pas de café ni d'alcool. Lui faire manger du sucre de raisin, du chocolat, Ne jamais donner des stimulants pour le coeur, comme la coramine, sauf en cas de situation géographique dangereuse (glacier à la tombée de la nuit, montagne avant une tempête, ...).

Prévention:

- Rythme cadencé et bien adapté au terrain (pauses régulières).
- Nourriture équilibrée et énergétique; au moins un repas chaud par jour.

7. Les insolation

Description: Une insolation peut s'attraper en faisant un effort physique par temps très chaud. Le malade devient rouge et peut s'évanouir. Il n'en peut vraiment plus.

Comment les soigner: Il faut coucher le malade à l'ombre tête relevée. Desserrer ses habits, et lui donner beaucoup à boire (s'il est conscient). On peut encore lui rafraîchir le visage par des compresses d'eau froide. Dans les cas les plus courants, il sera mieux sans autre après quelques heures de repos.

Prévention:

- Porter une casquette ou un chapeau par grand soleil et mettre des lunettes de soleil.
- Mettre de la crème solaire.
- Faire des pauses cadencées, à l'ombre.
- Boire régulièrement et suffisamment pendant la marche.

8. Le loup

Description: Il est dû au frottement du pantalon et de la peau au niveau de l'entre jambe. La surface de la peau devient rougeâtre, et est enflammée.

Comment les soigner: S'apparente à une brûlure en surface. Il faut alors enduire la peau avec de la pommade, telle que le Vita-Merfen ou le Fenistil.

Prévention:

- Porter des pantalons qui ne soient pas trop amples, et qui n'aient pas des coutures intérieures trop en relief.

Conclusion:

Dans la plupart des cas, ces quelques problèmes liés aux marches ne sont pas graves et se soignent facilement. Ils sont cependant tous désagréables, et il vaut la peine de prendre quelques précautions pour les éviter afin de finir la marche avec le sourire et non en faisant la grimace.