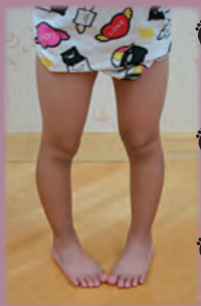


La marche

Nos pieds nous portent tous les jours vers notre destination.
Quels sont les signes d'une mauvaise marche ?
Voici quelques signes précurseurs:

Chez l'enfant :

- * Usure et déformation rapide des chaussures
- * Chutes régulières
- * Plainte de douleurs dans les jambes après une journée
- * Difficulté pour suivre le rythme de marche des camarades
- * Déformations des jambes (jambes en X, arquées,...)
- * Pieds tournés vers l'intérieur (intoeing) ou l'extérieur



Chez l'adulte :

- * Douleurs aux pieds
- * Douleurs aux genoux
- * Douleurs dans le bas du dos
- * Pieds plats
- * Pieds creux
- * Hallux valgus
- * Douleurs lors de la marche
- * Douleurs lors de la course à pied
- * Jambe plus courte
- * Orteils en marteau



A l'initiative de la ville de Mouscron
Brigitte Aubert-
Echevine des Affaires Sociales
et de la Santé

Maison de la Santé

Personnes de contact :

Marie Dewaele & Cécilia Adjaz

rue de Courtrai 81

7700 Mouscron

☎ : 056/860.488

Fax : 056/55.66.98

mail : mcps@mouscron.be



en partenariat avec :



La Santé



c'est
Le Pied

Ed. responsable : Mme Brigitte Aubert - Echevine des Affaires Sociales et de la Santé

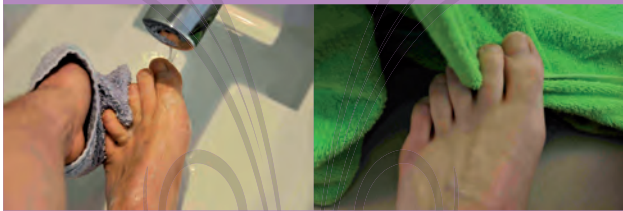


Les soins

Afin d'éviter tout problème, une bonne hygiène du pied est primordiale.

Voici quelques conseils :

1. Lavez (au savon), rincez et séchez bien vos pieds. Afin d'éviter toute mycosite, n'oubliez pas entre les orteils.



2. Changez de chaussettes (de préférence en coton) tous les jours.



3. Coupez vos ongles droits avec une pince ou des ciseaux adaptés. Evitez de couper les coins et de les arracher, cela évitera les ongles incarnés.



4. Duretés, callosités, crevasses, etc... Utilisez une râpe non métallique ou une pierre ponce.



Trouver chaussure à son pied

1. Vos chaussures doivent être à la bonne pointure en longueur et en largeur. Prévoyez également assez d'espace pour vos orteils.

4. Un contrefort rigide qui englobe le talon est nécessaire.



5. Evitez les chaussures trop souples.



2. Vos chaussures doivent plier au bon endroit: à hauteur des orteils et non au milieu de la chaussure.



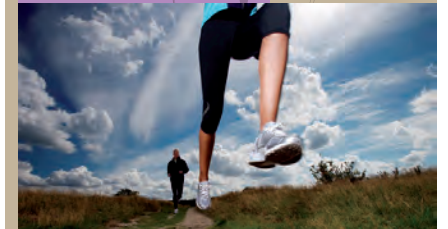
6. Préférez un système de fermeture réglable comme les lacets ou les velcros, en cas de gonflement.



7. Fermez toujours vos lacets.

3. La chaussure doit de préférence être fermée au niveau du talon. Avec des chaussures ouvertes ou des tongs, les orteils doivent fournir un travail trop important.

8. Une hauteur de talon de maximum 3 cm et de minimum 1 cm. Les hauts talons provoquent régulièrement des problèmes de pieds, de genoux, de dos et parfois même d'épaule et de cou.



9. Si vous portez des semelles, ne les oubliez pas pour essayer vos nouvelles chaussures.

10. Prévoyez des chaussures adaptées à votre sport. Si vous désirez des conseils ou un avis dans le choix de vos chaussures, n'hésitez pas à prendre contact avec votre podologue.