

Pathologie en cyclisme : le feu aux pieds

27

Janvier 2016

27

Janvier 2016

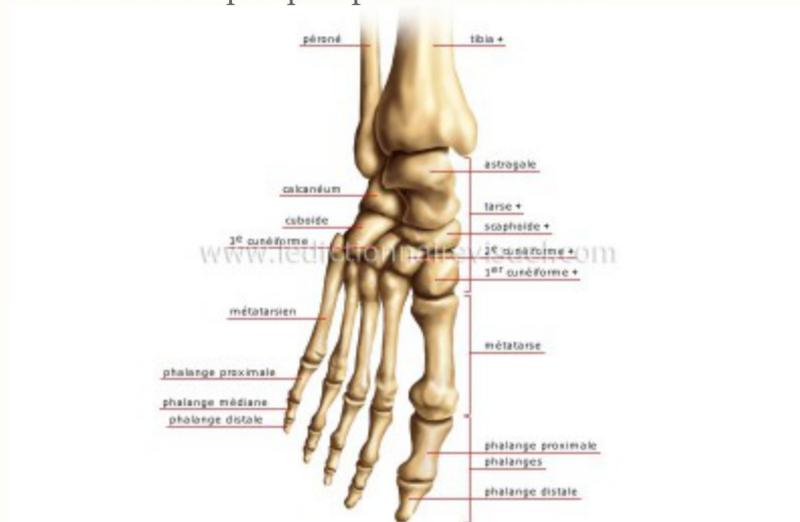
Sommaire

- Pathologie en cyclisme : le feu aux pieds
- Planning EP mis à jour 25 01 2016



Pathologie : le feu aux pieds

Qui , dans les pelotons n'a pas entendu parler du " **feu aux pieds** "Cette pathologie est handicapante car elle contraint le cycliste à arrêter son effort pour se déchausser , voire marcher quelques pas sur la route .



Le pied est constitué de 26 os , 16 articulations, 107 ligaments et 20 muscles pour les mouvements .

Ces pieds, de l'homme moderne , malmenés par l'utilisation des chaussures qui nuisent au fonctionnement des 20 muscles vont petit à petit perdre de leur tonicité. En cyclisme le pied ne " déroule pas au sol " puisque l'appui doit se faire sous l'arche métatarsienne .

Si il y a cet échauffement appelé " **feu aux pieds** " c'est avant tout que la voute plantaire qui possède le réseau veineux ne permet pas le retour veineux contrairement au bipède qui par compression (à la marche) chasse le sang des pieds à chaque pas . Pendant le pédalage ce sont les mollets qui doivent assurer la remontée du sang vers le cœur . La position du pied sur la pédale limite le rendement musculaire des muscles du mollet et il y a de plus , une autre incidence sur la vitesse ou pas.

Depuis très longtemps j'ai pu me rendre compte des principales causes du **feu aux pieds** " .

La première est le choix des chaussures qui sont parfois inadaptées à la pratique mais bien souvent trop grandes .

J'ai déjà rédigé quelques articles sur le sujet :

- **pied et chaussures** ;
- **choisir ses chaussures**
- **faut il marcher pieds nus**

Les principales causes du feu aux pieds sont :

- chaussures trop grandes (j'ai mesuré jusqu'à 17 mm de trop en longueur)
- cales sur engagées
- semelle intérieure de mauvaise qualité

Lorsque les chaussures sont trop grandes et lors du pédalage le pied a tendance à bouger dans la chaussure et là le cerveau du bipède va commander de serrer les sangles pour bloquer le pied dans la chaussure et de fait le pied va être serré et le retour veineux va être freiné .

Lorsque vous voulez acheter une chaussure de vélo il faut mesurer son pied le soit et ajouter 8 à 10 mm à la valeur trouvée ce qui correspondra à la longueur extérieure de votre chaussure de vélo et dans cette situation **votre pied doit être maintenu mais pas serré** .

Si votre avant pied est serré il faut essayer des chaussures larges Sidi Mega ou Shimano Large mais aussi Bont ou Nortwave ou Lake qui proposent des chaussures larges parfois avec un guide de sélection incluant la largeur du pied.

Ce choix de longueur est important pour pouvoir ensuite régler l'engagement des cales afin que l'appui se fasse sous l'arche métatarsienne et cela est capital.

Une cale sur engagée va elle aussi freiner le retour veineux , limiter la souplesse de la cheville et limiter la capacité à tourner les jambes.

Si le cycliste n'y prête pas attention la semelle intérieure sera de mauvaise qualité aussi je conseille de remplacer les semelles d'origine par des semelles de qualité telle que les **podocycle** ou parfois même par des semelles sur mesure dont le **modèle SAS** réalisé par Pascal Sempé ou Benjamin Saint Martin . Ceci en attendant le dernier modèle en test avec un Champion cycliste qui a marqué 2015 par un exploit.

Au delà de ces trois causes il y a :

- le retour veineux insuffisant
- l'utilisation de gros braquets
- cuissard qui serre les cuisses

En effet certaines personnes ont des problèmes de faiblesse du retour veineux mais peu handicapant en situation de bipède car la marche active le retour mais sur le vélo il en est tout autrement . Ces personnes doivent se faire préparer des semelles sur mesure qui auront pour tache de fléchir sous l'appui du pied et de remonter dans la phase de remontée du pied pour activer la " pompe "et donc le retour veineux .

L'utilisation de gros braquets à faible fréquence de pédalage va aussi ralentir le retour veineux car si la contraction musculaire est importante la fréquence l'est moins et est dans tous les cas insuffisante pour assurer le retour veineux efficace. Dans ce cas il faut revoir l'ensemble de la position pour mettre le cycliste en situation d'optimiser la fréquence de pédalage afin d'améliorer le retour veineux par la fréquence des contractions .

Ce sont les principales causes du " feu aux pieds " ... d'autres existent mais moins fréquentes .

Comment améliorer la situation ?

- avec des socquettes adaptées à la pratique du cyclisme et aux temps chaud , ces chaussettes que l'on trouve sous différentes marques évacuent la chaleur des pieds
- en talquant les pieds
- en associant l'homéopathie avec des granules d'arnica 9CH avant les sorties
- mais aussi avec la friction des pieds avec une composition de formol 10g, glycérine 5g, alcool de lavande à 90° dans un flacon de 150 ml.
- avec des bas de contention pendant l'effort de type BV Sport
- avec des semelles adaptées
- marchez pieds nus

Je vous invite à venir débattre de tous ces sujets sur notre **forum**.

A voir aussi :

pathologies

medecine du sport

pathologies en cyclisme

technopathies



Planning pour les EP

Désormais pour les EP (au bureau ou par Internet) je remettrai le dossier complets avec le rappel :

- morphologie
- équipements
- rapport
- position archivée
- position " objectif "
- position réglée
- corrections à faire avec ordre
- plan de la position (et pas du cadre)

Et je vous adresserai le dit dossier scanné car je ne conserverai plus que des dossiers scannés et je joindrai la lien pour faire le **SAEP**.

Vous aurez à créer votre compte sur le site , pour pouvoir y déposer les messages liés à votre position.

Il est impératif de faire le **SAEP** car il s'agit de valider votre position dans des conditions réelles , **sur le terrain...**

Nous sommes les seuls a proposer ce service de suivi alors n'hésitez pas ...Vous pouvez aussi **donner votre avis**

Le planning pour faire les EP est mis à jours le 26 01 2016 ...Vous pouvez toujours demander d'autres dates et si c'est possible nous y souscrivons...

Si ce mail ne vous concerne pas merci de cliquer sur le lien de blocage de votre adresse mel ci-dessous.

Mel envoyé par Mecacote .