

“

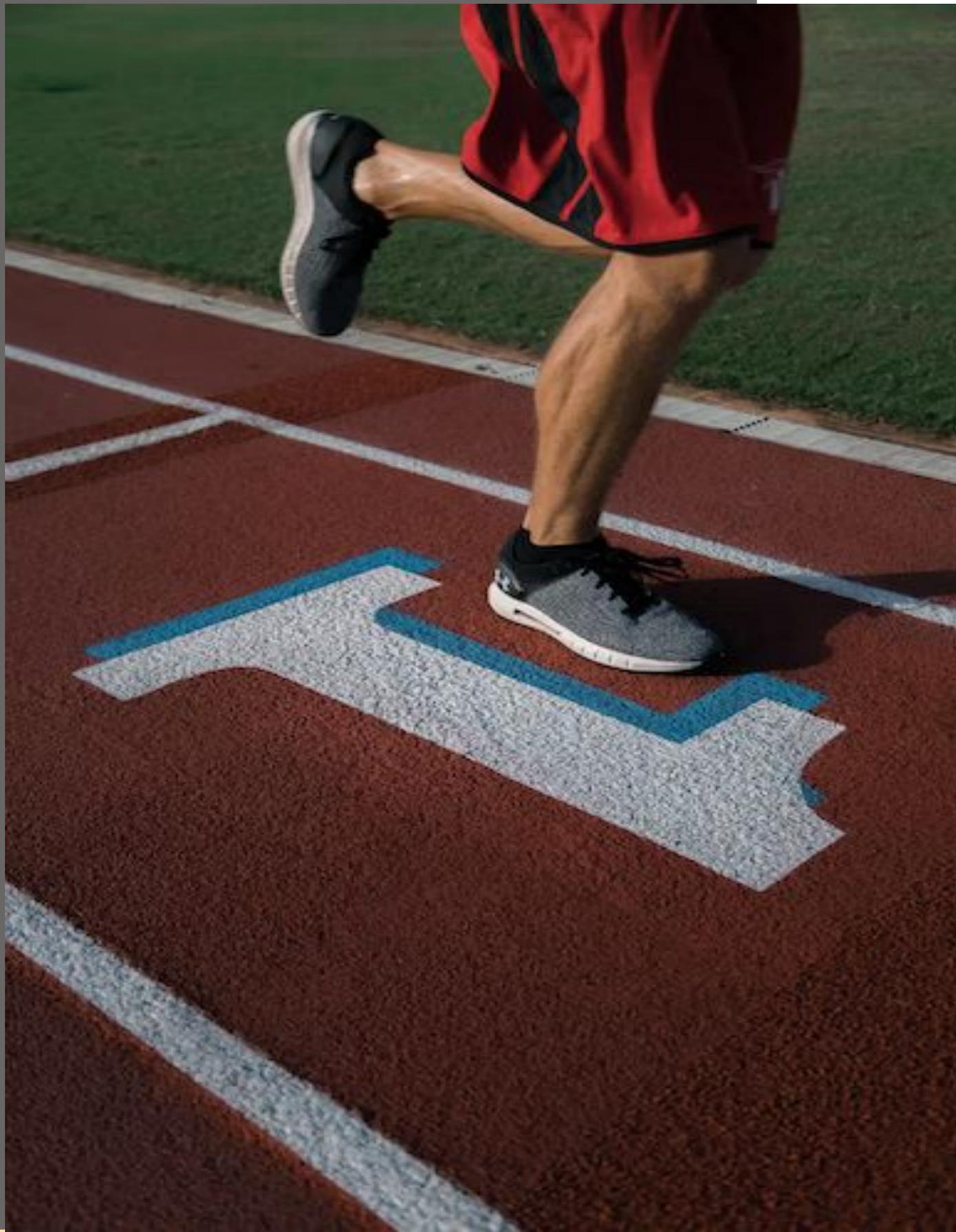


Du Sport

# LA PRÉPARATION PHYSIQUE #4

- **Le sport, c'est le pied...**

- Avec Eduardo Agudo, Pédicure-podologue,  
spécialisé en Podologie du sport



## Le sport, c'est le pied...



Le sportif doit avoir un pied  
sain pour performer.....

Bien dans ses pieds, bien dans  
sa tête !



- Le pied
- Facteurs favorisant les traumatismes
- Les pathologies liées au sport
- Le rôle du podologue
- Conseils et prévention





**Le pied**

**Un organe incroyable**

# Le pied



**26 Os**

**33 Articulations**

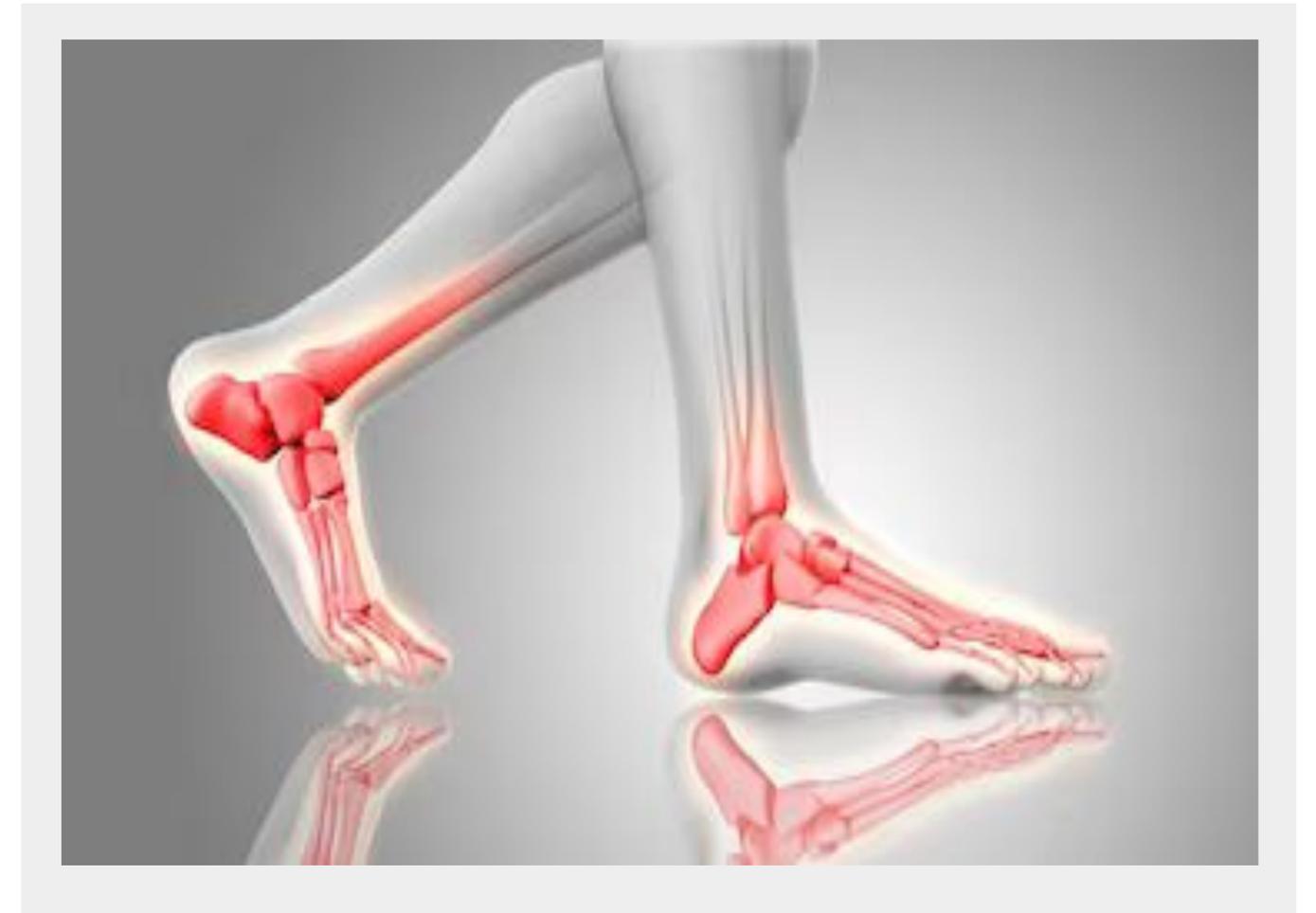
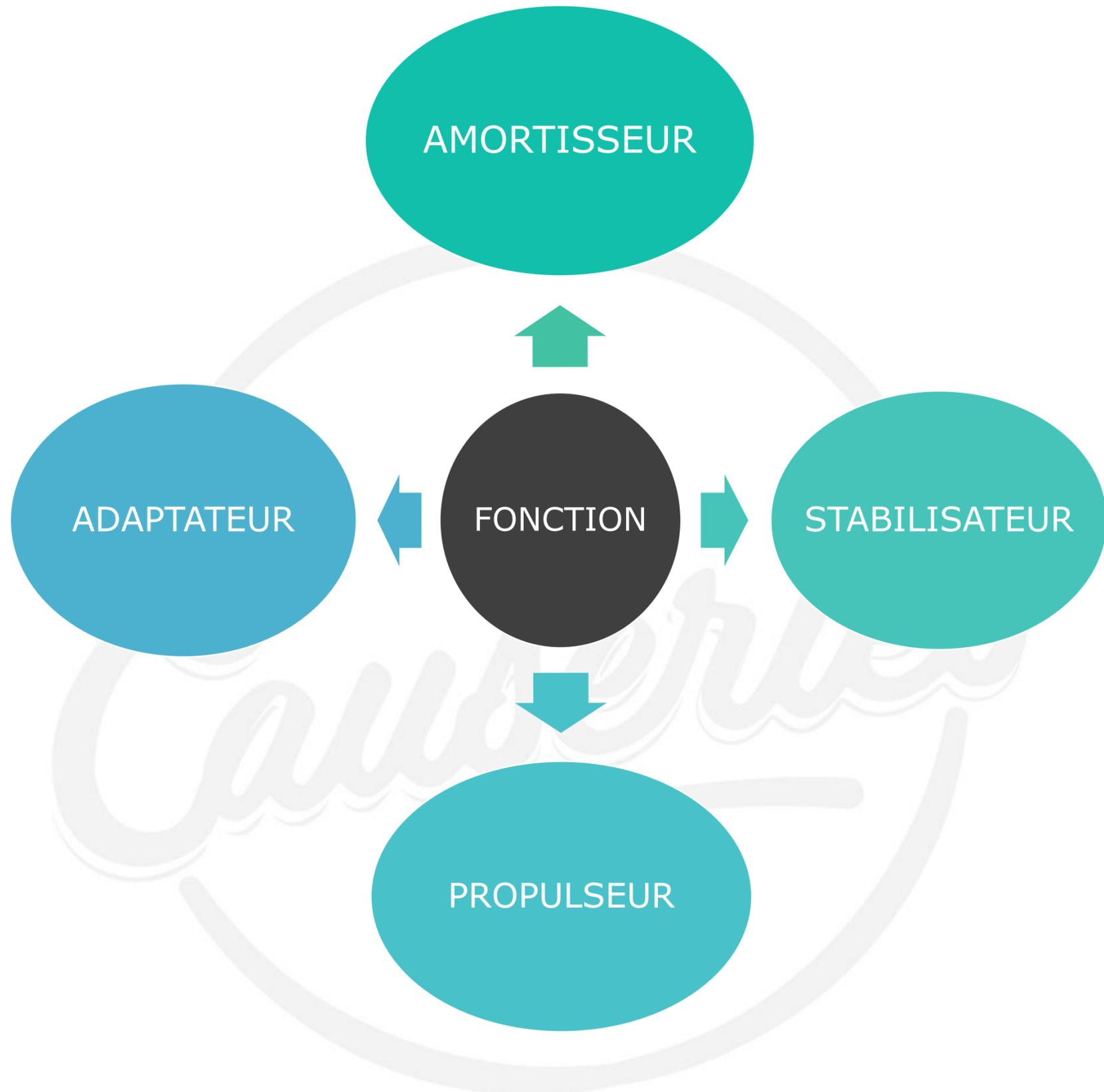
**34 Muscles Intrinsèques**

**12 Muscles Extrinsèques**

**Env. 112 ligaments**

**7'200 terminaisons Nerveuses**

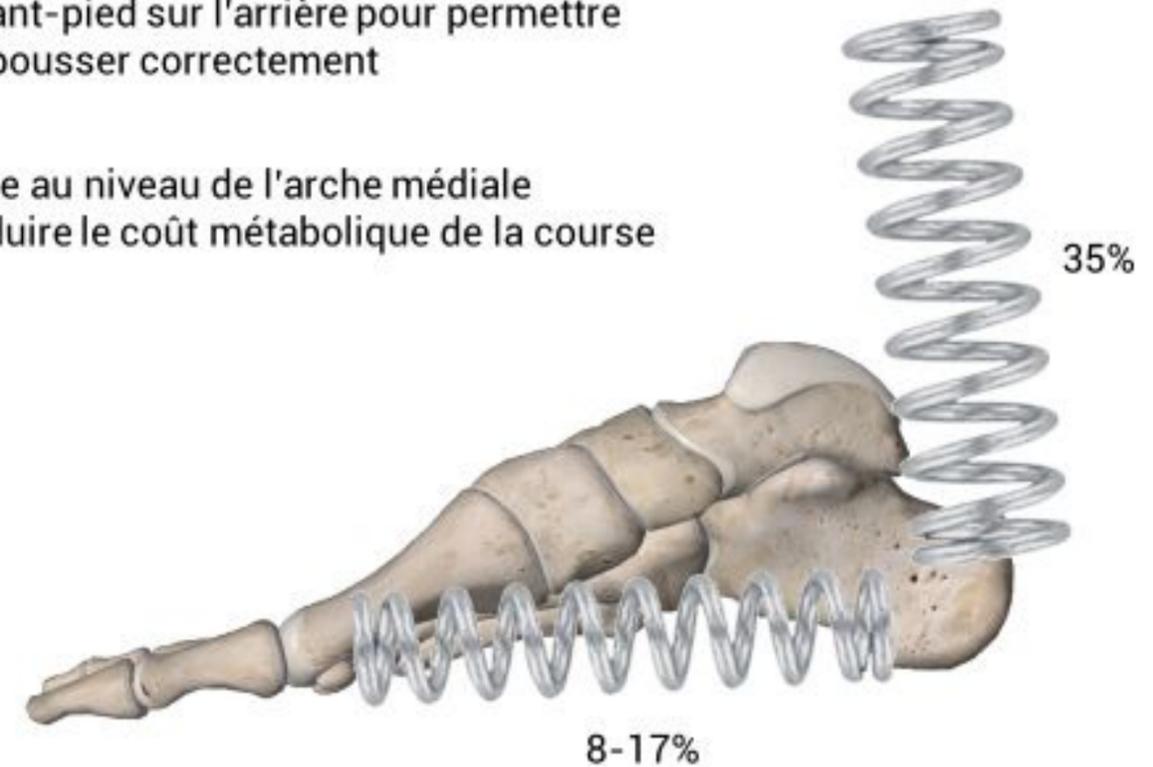




A la course, le membre inférieur se déforme à chaque pas, et le pied aussi. Certaines structures permettent d'emmagasiner de l'énergie puis de la restituer ensuite. Un champion, le tendon d'Achille.

### Intérêt de la mobilité du pied

- Absorption des chocs & adaptation au terrain
- Rigidifier l'avant-pied sur l'arrière pour permettre au mollet de pousser correctement
- Ce mécanisme au niveau de l'arche médiale permet de réduire le coût métabolique de la course de 6%



La surface

Gestion de  
l'entraînement

Les chaussures

**Facteurs  
favorisant les  
traumatismes**

La biomécanique  
du pied

Anatomie du  
pied

*Les  
Causes*



# Pathologies liées au sport



Talalgie

Maladie de Haglund

Epine calcanéenne



**Arrière-pied**

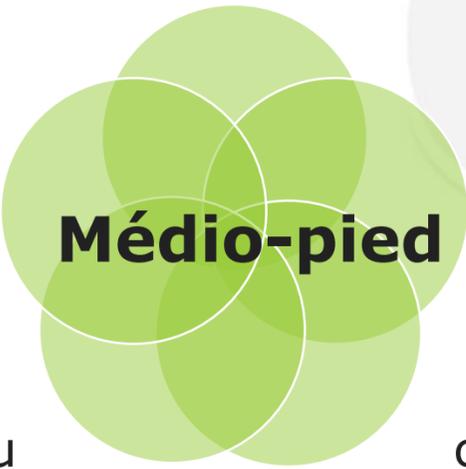
Tendinopathie d'Achille

Talonnade

Aponévropathie plantaire

Inflammation de la styloïde du 5<sup>ème</sup> métatarse

Fracture de la styloïde du 5<sup>ème</sup> métatarse



**Médio-pied**

Tendinite de l'insertion du jambier antérieur

Déchirure de la plaquette plantaire

Syndrôme de compression sur le coup de pied

Métatarsalgies

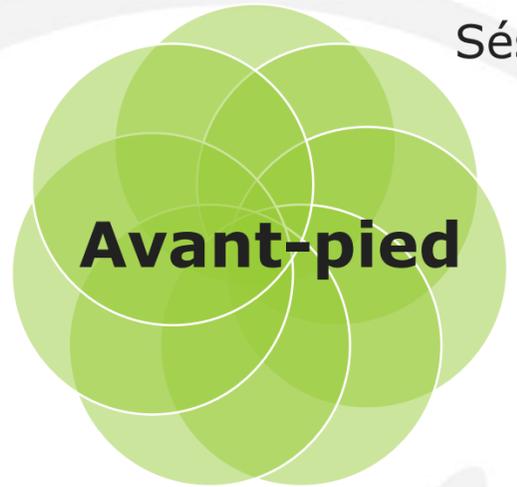
Affections des orteils

Bursite du Quintus

Turf toe syndrome

Déchirure de la plaquette plantaire

Syndrôme de compression sur le coup de pied

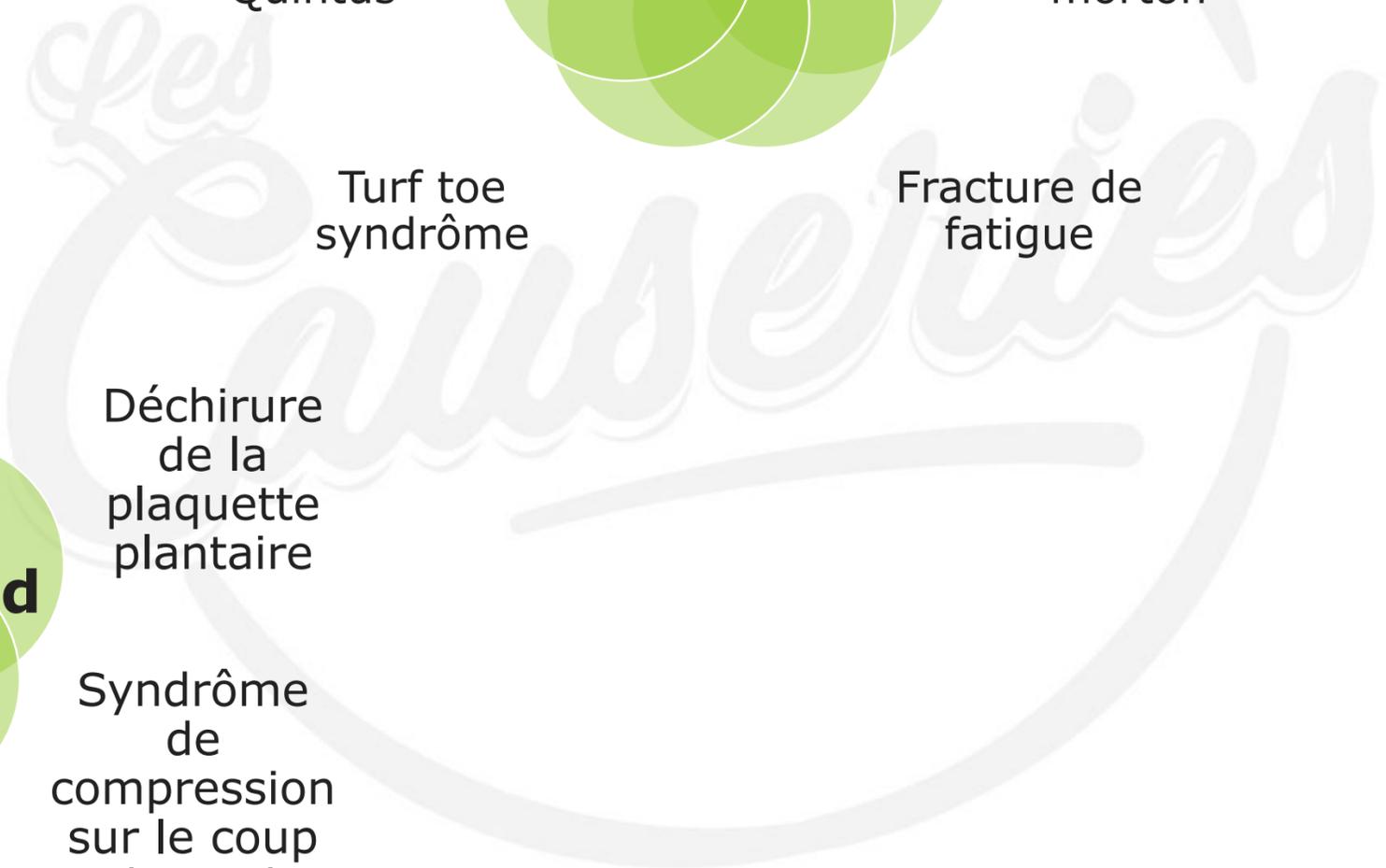


**Avant-pied**

Sésamoïdopathie

Maladie de Morton

Fracture de fatigue



# Le rôle du podologue

---

- C'est un spécialiste du Pied
- Traite des troubles ortho-statiques et dynamiques du membre inférieur
- Fait de la Prévention
- Analyse la marche et la course
- Analyse la chaussure
- Confectionne des semelles orthopédiques
- Traite les affections de la peau et des orteils
- Rééduque le pied ( Exerc. De Gainage, de renfor.etc...)

Les  
Causeries

L'inspection des  
pieds

Bien sécher et  
surtout entre les  
orteils pour éviter  
toute macération

Contrôler l'usure  
de vos chaussures

Conseils  
Prévention

Bien se couper les  
ongles

Tannage et  
Hydratation

Enlever les  
callosités  
importantes

Les  
Conseils

**Allez les sportifs**

**pensez à vos pieds et  
prenez votre Pied !**

