



Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



SANTE DU PIED CHEZ LES AINES

AGENDA

INTRODUCTION

STRUCTURE DU PIED ET FONCTIONS DU PIED

AFFECTIONS COURANTES DU PIED

SOINS ELEMENTAIRES DES PIEDS

CONCLUSION



INTRODUCTION

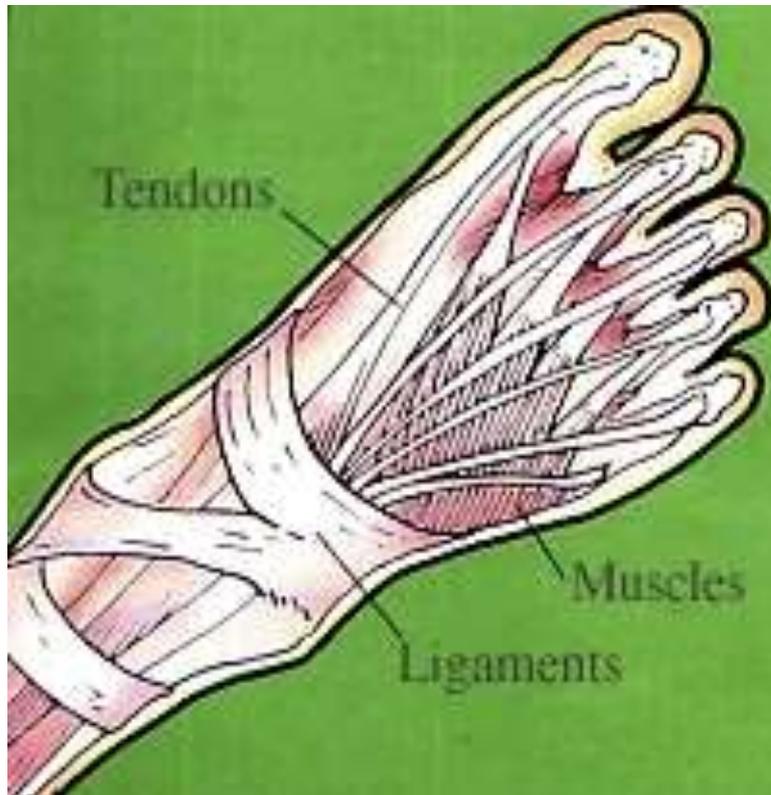
Des pieds en **santé** et **sans douleur** sont d'une importance capitale pour notre mobilité et constituent un élément essentiel dans la **prévention des chutes**.

Cependant **3 aînés sur 4** développent au fil du temps des problèmes pédiens. Ces troubles pédiens en l'absence de traitement ont tendance à s'aggraver pour devenir des urgences médico-chirurgicales.

Pour les personnes âgées, les troubles du pied peuvent faire la différence entre le besoin de soins en établissement et la possibilité continuer de vivre à domicile.

Cet atelier de formation s'attèlera à donner des outils nécessaires pour prévenir les troubles pédiens et leurs complications.

STRUCTURE ET FONCTIONS DU PIED





STRUCTURE ET FONCTIONS DU PIED

Le pied est constitué de 50 ligaments, 26 petits os et 19 muscles réunis par un réseau parfaitement agencé.

Les muscles sont rattachés à des parties spécifiques du pied par des tendons qui sont élastiques et qui provoquent le mouvement lorsque les muscles se contractent.

Les ligaments maintiennent tous les éléments ensemble. Le grand ligament de la plante du pied est le plus fort et agit comme une trampoline pour absorber les chocs et supporter le poids du corps.

Les voûtes plantaires sont les deux principaux ressorts ou amortisseurs du pied et constituent les parties les plus importantes de la structure du pied.

STRUCTURE ET FONCTIONS DU PIED

Les pieds sont conçus pour remplir deux fonctions principales : le **soutien** et la **mobilité**.

Le talon du pied sert de piédestal rigide qui permet de rester debout.

Les orteils et la partie avant du pied servent surtout à la marche. La flexibilité et la robustesse de nos pieds déterminent notre façon de marcher qui, à son tour, influence notre posture et la façon de porter notre poids.

Lorsqu'on néglige ses pieds, ils peuvent devenir rigides ou faibles et entraîner des maux de dos, des crampes dans les jambes et de la fatigue.

STRUCTURE ET FONCTIONS DU PIED

L'équilibre et la marche sont équivalents a l'indépendance fonctionnelle.





TROUBLES PEDIEUX COURANTS

Diabète et la mauvaise circulation





TROUBLES PEDIEUX COURANTS

Diabète et la mauvaise circulation

Si vous souffrez de diabète ou de mauvaise circulation, il est particulièrement important de dorloter vos pieds. Les diabétiques peuvent être plus susceptibles aux infections, dans leur cas la guérison est plus lente et en outre, ils risquent d'avoir des troubles de la circulation.

Les signes d'une mauvaise circulation, qui se présentent souvent avec le vieillissement et fréquent chez les fumeurs, sont une peau bleuâtre ou violacée, des pulsations faibles ou non existantes dans les pieds et une guérison lente des coupures.

Si l'on ne reconnaît pas ces problèmes et que l'on n'apporte pas les soins appropriés, la gangrène peut survenir et nécessiter une amputation.

TROUBLES PÉDIEUX COURANTS

Diabète et la mauvaise circulation

Pour cette raison, il faut prendre les précautions suivantes :

Examinez vos pieds chaque jour pour déceler les coupures, les ampoules et les craquelures.

Évitez toutes les activités qui ralentissent la circulation sanguine, comme le tabagisme, le fait de croiser vos jambes ou vos chevilles lorsque vous êtes assis.

Par temps froid, habillez-vous chaudement de la tête aux pieds puisqu'un refroidissement de n'importe quelle partie du corps diminue la circulation.



TROUBLES PEDIEUX COURANTS

Diabète et la mauvaise circulation

N'utilisez pas de coussins chauffants ni de bouillotte car vous pourriez vous brûler les pieds.

Portez toujours de bonnes chaussures de façon éviter les blessures aux pieds.

Faites de l'exercice chaque jour pour améliorer votre circulation et garder vos pieds en santé.

TROUBLES PÉDIEUX COURANTS

Pied d'athlète



TROUBLES PEDIEUX COURANTS

Pied d'athlète

Le pied d'athlète est une infection fongique chronique qui siège en général entre les orteils. La peau va blanchir, peler, craqueler et quelquefois, on notera des démangeaisons, des rougeurs et une infection.

Si l'affection persiste, consultez un professionnel qui va probablement vous prescrire des médicaments anti-fongiques. Il faut que les pieds soient propres et secs, il faut aussi porter des chaussettes propres et amples en coton, qui sont changées chaque jour, et il est aussi utile de changer de souliers tous les deux jours.

TROUBLES PEDIeux COURANTS

Verrues plantaires



TROUBLES PÉDIEUX COURANTS

Verrues plantaires

Les verrues sont causées par un virus qui pénètre directement dans la peau soit aux points de compression, soit au site d'une blessure sur le pied.

Quelquefois, on peut se méprendre et confondre les **verrues** avec des **callosités incarnées** à la plante du pied. La verrue est ronde et on retrouve un **cratère** en son centre.

Consultez un professionnel pour savoir comment vous soigner, quels souliers porter, s'il y a lieu d'utiliser des pansements, des médicaments ou pour savoir si une opération est nécessaire. Il ne faut pas se soigner soi-même pour une verrue. Une cicatrice douloureuse peut apparaître si on ne lui accorde pas les soins appropriés.

TROUBLES PEDIeux COURANTS

Les cors et callosités





TROUBLES PÉDIEUX COURANTS

Les cors et callosités

Les cors et les callosités sont des épaisissements de la peau qui sont souvent causés par des chaussures mal ajustées et des bas trop serrés. En général, les cors se forment sur les orteils et les callosités à la plante du pied. Les cors et les callosités peuvent aussi se manifester lorsque le poids est mal réparti, c'est-à-dire s'il est appliqué sur le deuxième et plus faible os de l'avant-pied. Consultez un professionnel pour être soigné si vous souffrez de cors et de callosités.



TROUBLES PÉDIEUX COURANTS

Les cors et callosités

Des garnitures spécialement ajustées peuvent s'avérer efficaces. Ne pas tailler ou rogner les cors ou les callosités avec des ciseaux ou des lames de rasoir et ne pas utiliser de remèdes ou de tampons qui contiennent de l'acide, lequel peut brûler la peau autour du cor. À la maison, les soins apportés devraient se limiter à frotter légèrement avec une pierre à poncer ou du papier de verre (grain de catégorie 100), lorsque le pied est sec, et appliquer une crème hydratante.

TROUBLES PEDIeux COURANTS

Ongles incarnés





TROUBLES PEDIEUX COURANTS

Ongles incarnés

Les ongles incarnés sont très douloureux et sont souvent causés par le port de chaussures étroites ou par des ongles mal coupés. L'ongle pousse dans la peau, ce qui entraîne une inflammation, et une enflure cause une infection de l'orteil. Les ongles incarnés peuvent être soignés par un professionnel qui peut exciser une partie de l'ongle. Pour aider à éviter une infection d'ongles incarnés, coupez ou limez les ongles en ligne droite et ne les coupez jamais plus courts que l'extrémité de l'orteil. Limez les extrémités dures parce qu'elles peuvent entailler l'orteil adjacent et causer d'autres troubles.



TROUBLES PEDIEUX COURANTS

Épaississement des ongles et décollement des ongles

L'épaississement des ongles est un durcissement anormal de l'ongle. Il peut causer des plaies, nuire aux mouvements et peut être incommodant, surtout pour les personnes âgées et les diabétiques.

Les ongles mobiles ou décollés sont un autre type de troubles des ongles qu'on rencontre et qui est quelquefois relié à une infection fongique (champignons) chronique ou une maladie cutanée chronique comme le psoriasis. Consultez un professionnel si vous souffrez de l'une ou l'autre de ces affections.

TROUBLES PÉDIEUX COURANTS

Orteils en marteau



TROUBLES PEDIEUX COURANTS

Orteils en marteau

Les orteils en marteau sont causés par un déséquilibre musculaire, peut-être héréditaire, ou par le port de souliers trop courts, ce qui oblige les plus petits orteils à se replier. Les articulations peuvent alors se figer en permanence dans cette position.

Des cors se forment là où les orteils frottent contre le dessus du soulier. Si la douleur persiste, consultez un professionnel. Il est aussi utile de porter des souliers ample et plus large, et d'utiliser des coussinets pour empêcher le frottement.

TROUBLES PEDIeux COURANTS

Hallux rigidus





TROUBLES PEDIeux COURANTS

Hallux rigidus

Il s'agit d'un type d'oignon où l'articulation entre le gros orteil et le pied devient rigide ou complètement immuable, causant souvent des callosités douloureuses sous la plante du pied.

Des garnitures insérées dans les chaussures peuvent apporter un certain soulagement, mais l'affection ne peut être corrigée qu'au moyen d'une intervention chirurgicale.

TROUBLES PEDIeux COURANTS

Oignons du pied





TROUBLES PÉDIEUX COURANTS

Oignons du pied

Les oignons sont une déformation douloureuse du pied. Il s'agit d'une bosse sur le côté du gros orteil qui se présente lorsque ce dernier se retourne vers l'intérieur en direction du deuxième orteil. Les oignons, la métatarsalgie et les orteils en marteau se manifestent souvent en même temps. Bien que les oignons tendent à être héréditaires, ils sont fréquemment aggravés par le port de chaussures trop étroites en bas âge. Consultez un professionnel qui pourra réaliser une radiographie des pieds et pratiquer



TROUBLES PEDIeux COURANTS

Oignons du pied

Les oignons sont une déformation douloureuse du pied. Il s'agit d'une bosse sur le côté du gros orteil qui se présente lorsque ce dernier se retourne vers l'intérieur en direction du deuxième orteil. Les oignons, la métatarsalgie et les orteils en marteau se manifestent souvent en même temps. Bien que les oignons tendent à être héréditaires, ils sont fréquemment aggravés par le port de chaussures trop étroites en bas âge. Consultez un professionnel qui pourra réaliser une radiographie des pieds et pratiquer



TROUBLES PEDIEUX COURANTS

Oignons du pied

une opération pour réaligner l'os ou encore insérer une articulation artificielle. Différents appareils et coussinets peuvent aider à atténuer la douleur résultant d'oignons en portant des souliers et des chaussettes bien ajustés et en se faisant tremper les pieds dans une solution d'eau saline chaude, par exemple, des sels d'Epsom. On peut demander au vendeur de souliers d'étirer le soulier là où est localisé l'oignon.

TROUBLES PEDIeux COURANTS

Arthrites du pied





TROUBLES PÉDIEUX COURANTS

Arthrite du pied

L'ostéo-arthrite est causée par le vieillissement et elle touche principalement les personnes plus âgées. Ses symptômes sont des douleurs, des raideurs, des enflures et une impression de grincement, particulièrement après des activités prolongées.. Les personnes souffrant d'arthrite des pieds sont aussi prédisposées à présenter des cors et des callosités a cause d'une limitation des mouvements des articulations de leurs pieds. Consultez un professionnel qui pourra vous prescrire des médicaments, des coussinets et des garnitures spécialement moulées ou qui pourra suggérer une opération.



MOYENS DE PREVENTION

Pour garder vos pieds en bonne santé :

Examinez vos pieds chaque jour pour détecter la peau sèche, les craquelures, les callosités, etc. Examinez vos pieds sous une bonne lumière et si vous ne voyez pas très bien, demandez que l'on vous aide.

Utilisez une crème hydratante à la base de lanoline pour amollir la peau sèche et les craquelures. Si vous transpirez des pieds, utilisez une poudre de talc. Prenez soin d'enlever les résidus de crème ou de poudre entre vos orteils pour éviter les gerçures de la peau. Portez des chaussures et des chaussettes confortables et de la bonne grandeur. Changez de chaussettes chaque jour.



MOYENS DE PREVENTION

Pour garder vos pieds en bonne santé:

Faites de l'exercice tous les jours.

Lavez vos pieds tous les jours. Vérifiez toujours la température de l'eau avec votre poignet ou votre coude pour ne pas brûler vos pieds, surtout si votre circulation sanguine est mauvaise.

Essuyer vos pieds sans frotter et essuyer soigneusement la peau entre les orteils et sous les orteils.

Le trempage des pieds favorise la détente, mais ne laissez jamais tremper vos pieds pendant plus de dix minutes pour ne pas assécher la peau.



MOYENS DE PREVENTION

Pour garder vos pieds en bonne santé:

Coupez ou limez vos ongles en ligne droite et ne les coupez jamais plus courts que l'extrémité de votre orteil. Utilisez des coupe-ongles, des ciseaux, une lime ongle arrondie recouverte d'une pellicule de poussière de diamants ou encore un papier d'émeri.

Si vous éprouvez 1'un de ces symptômes, consultez votre médecin immédiatement :

une blessure qui ne guérit pas ou qui s'infecte;

toute partie de vos pieds ou de vos jambes qui bleuit ou noircit;

une douleur qui apparaît lorsque vous marchez et qui cesse lorsque vous vous reposez;

une sensation amoindrie de la douleur et des températures



CONCLUSION

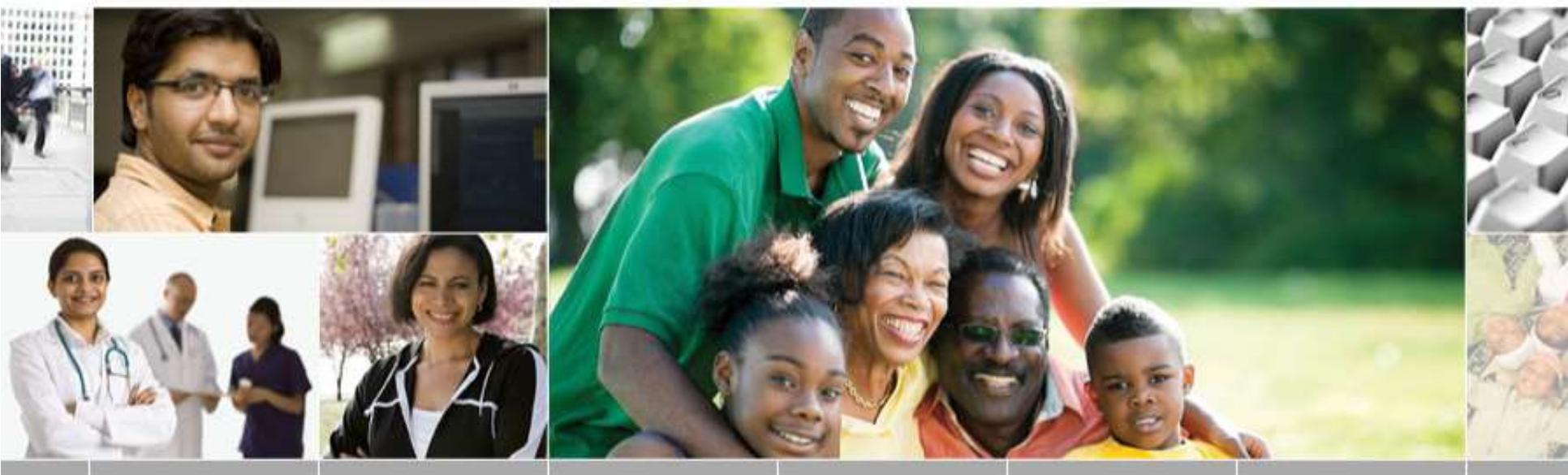
Les douleurs aux pieds peuvent vous empêcher de profiter de la vie et de rester autonome.

**POUR RESTER SUR PIED,
IL FAUT BIEN LES TRAITER**



Four Corners Health Centre

A Member of the WellFort Family



Merci pour votre attention

7205 Goreway Drive
Mississauga, ON L4T 3V8
Phone: 905-677-9599
www.fourcorners.ca
mail.fourcorners@welfort.ca