



TOUBIB

PAR JACQUES PARIER

On a tous souffert un jour ou l'autre d'une ampoule, une douleur bien désagréable. Le joueur de tennis, qu'il soit professionnel ou amateur, est souvent victime de ces problèmes,

qu'elles soient situées au pied ou à la main. Le docteur Parier, notre spécialiste des questions médicales, s'intéresse aux ampoules, à la prévention, et aux traitements.

AMPOULES : METTEZ-VOUS... AU COURANT !

Qu'est-ce qu'une ampoule ?

Une ampoule, dont le nom scientifique est **phlyctène**, est un **décollement** qui se produit entre deux couches de la peau. La bulle cutanée, plus ou moins volumineuse, se remplit d'un liquide clair. Les ampoules **les plus fréquentes** sont **superficielles**, les ampoules profondes se produisent sous une peau épaissie, sous la couche cornée.

Où se situent les ampoules ?

Elles surviennent au niveau des zones de **frottements répétés**. Chez les joueurs de tennis, les endroits les plus fréquemment touchés se situent **au niveau des mains**, en particulier du côté dominant, du fait du frottement du manche de la raquette, c'est-à-dire les doigts, et le talon de la main. Au niveau des pieds, **le gros orteil, l'avant-pied et le talon** sont « privilégiés ».

Comment les éviter ?

L'**humidité et la macération** sont extrêmement néfastes pour une peau soumise à des frottements. Il faut **changer très régulièrement de chaussettes**, surtout si l'on transpire beaucoup. Pour certains, le **coton** est incontournable, pour d'autres le choix se porte sur les

sous-bas en polypropylène associés à une chaussette coussinée en synthétique. Certains sportifs portent des chaussettes à « doigts séparés », d'autres des doubles chaussettes ou deux paires de chaussettes.

Évitez l'humidité des chaussures en les aérant, voire en les séchant. Si vous portez des semelles orthopédiques, sortez-les des chaussures pour bien les faire sécher. **Pour les mains**, une serviette bien absorbante, régulièrement utilisée, limitera l'effet de la transpiration. Si certaines zones de peau sont trop épaissies, il faut réduire ces callosités de façon progressive par exemple avec une pierre ponce au sortir d'un bain. Mais attention : poncer un peu mais pas trop fort, et régulièrement. Les chaussures doivent être adaptées. Attention là encore : il vaut mieux acheter ses chaussures en fin de journée, quand les pieds ont tendance à gonfler. Il est même préférable parfois de **choisir des chaussures un peu plus grandes**. Surtout ne faites pas l'énorme erreur d'utiliser des chaussures neuves pour un tournoi. Il faut plutôt les « faire » lors des entraînements, et ainsi s'y accoutumer en « douceur ».

Les semelles orthopédiques peuvent favoriser les ampoules durant la période d'adaptation. Prudence, donc, là encore.

Le grip de la raquette doit être choisi avec soin, de qualité, et changé régulièrement car il devient vite glissant, et peut provoquer des ampoules rapidement.

Pour les peaux très fragiles, que faire ?

Si un joueur présente de façon régulière une ampoule située toujours au même endroit, il est logique de **protéger systématiquement la zone par un pansement**. Les mains de Nadal en sont un bon exemple, comme celles de Björn Borg, jadis.

Le tannage consiste à épaissir la peau pour la rendre moins fragile. Certaines pommades appliquées régulièrement (et au minimum 2 à 3 semaines avant le début de la saison) permettent d'obtenir un renforcement de la peau.

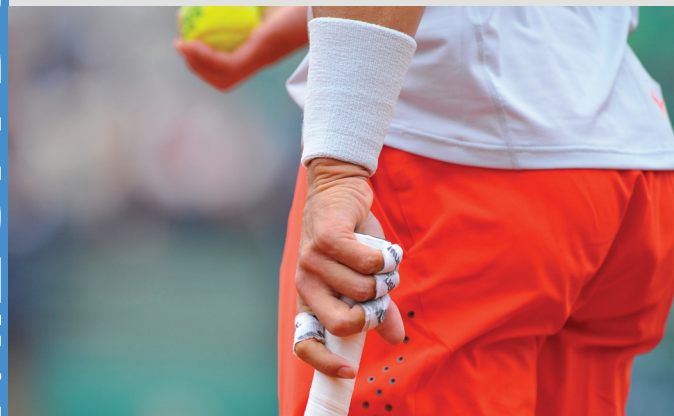
Quel traitement ?

Dès l'apparition d'une rougeur, il faut appliquer un **pansement hydrocolloïde**, « deuxième peau », pendant quelques jours. Au niveau du pied, cela n'est pas toujours évident à fixer, mais au niveau de la paume de la main cela devient carrément... acrobatique !

Lorsque l'ampoule est constituée, il ne faut pas découper la peau superficielle qui agit comme une protection. Il faut désinfecter avec **une solution antiseptique et percer l'ampoule à deux endroits** avec une aiguille stérile pour évacuer le sérum. Ensuite, on applique un pansement hydrocolloïde.

Et si rien ne marche ?

Il faut savoir que **certaines médicaments** pour l'acné (Isotrétinoïne) ou le psoriasis (Acitretine) **fragilisent la peau et favorisent donc l'apparition des ampoules**. Certaines maladies génétiques rares, telle la maladie de Cockayne, vont dans le même sens. Des avis spécialisés sont alors indispensables. ●



Rafael Nadal protège les doigts de sa main gauche, sujets aux ampoules, de pansements préventifs.