

Les Ampoules (cloques...)



A/ Définition

Appelée aussi **phlyctène**, cette lésion de la peau se caractérise par une accumulation de liquide séreux qui provoque un décollement de l'épiderme créant ainsi une cavité localisée qui se remplit de liquide séreux et translucide ou de sang (phlyctène hématiche).

B/ Causes

-Brûlures (chaleur, froid intense, produits corrosifs), coup de soleil, infections, réactions allergiques à certains médicaments, maladie virale

-Mais surtout en aviron :

Frottements répétés et excessifs contre un tissu ou un objet.(manches, rails, bords du bateau) par, par exemple : un geste crispé, sans relâchement ou incorrecte, du matériel en mauvais état ou utilisé... sont souvent des facteurs facilitants les atteintes épidermiques.

A noter que certaines peaux sont plus sensibles que d'autres.



C/ Risques secondaires

- La surinfection
- L'arrêt de la pratique du à la douleur et à la cicatrisation.
- Développement de l'infection,
- Absence de cicatrisation

Remarque :

Les lésions sont aggravées par le manque d'hygiène, l'état sanitaire du milieu et la fatigue générale (

D/ Éviter les ampoules

1-Une hygiène des mains est indispensable:

Après une séance d'aviron, lavez vous les mains avec du savon (beaucoup d'autres ont tenu les pelles avant vous...) pour éviter que des micro-lésions ne deviennent infectées.

2-Emmenez des pansements avec vous si vous sentez que vos mains sont sensibles: il vaut mieux protéger l'ampoule après la séance, pour éviter de la crever accidentellement ou de récupérer des bactéries.

3-Une bande adhésive sur la partie qui subit les frottements. (style elasto)

4-Pour les sportifs de haut niveau, il existe aussi des crèmes préventives spéciales très efficaces qui doivent être appliquées pendant deux semaines avant une épreuve. (Nok par ex.)

5- Tannage de la peau (alcool iodé, Bétadine, formol...),

6-Usage de crèmes spéciales,

7-Port de gants (gants de cyclistes), bandages (elasto), les pansements « spécial doigts »

8-Coupure des ongles, enlèvement les bagues, montres...

9-Vérification du matériel et de la technique

E/ Soigner les ampoules

Évitez de percer une ampoule, au risque de ralentir la guérison ou de favoriser une infection.

Pour la protéger, recouvrez-la avec un pansement stérile après l'avoir nettoyée avec un antiseptique

Si perçage :

N'enlevez pas la peau, elle fera office de pansement pendant la cicatrisation. Désinfectez-la et appliquez un pansement protecteur.

Si la chair est à vif, nettoyez la plaie à l'eau savonneuse puis avec un antiseptique incolore. Eosine, Mercryl..., pommades cicatrisantes ...

Vous pouvez la laisser sécher à l'air libre ou poser un pansement stérile, ou encore un pansement hydrocolloïde qui remplacera la peau tombée et facilitera la cicatrisation.

Plusieurs jours plus tard, il est possible d'enlever la peau séchée avec une paire de petits ciseaux désinfectés et d'appliquer une pommade cicatrisante sous un pansement.

Des traitements à base de produits naturels existent, à vous de trouver le traitement adéquat (chaque cas est particulier !!) :

Désinfectant : Extrait de pépin de raisin, propolis

Cicatrisant : argile, baume de secours « sportique », crème aux plantes médicinales « Weleda »

F/ Conclusion

Les ampoules avec la répétition des entraînements finissent par durcir la peau entraînant un cal induré (hyper-kératose) rendant les sorties d'aviron moins douloureuses.

Pensez avant tout au traitement préventif