

NIORT BADMINTON CLUB



www.niortbadmintonclub.org



DOUCEMENT LA SEMELLE

Son utilisation chez les joueurs s'est généralisée, parfois de manière intempestive. Pourquoi en porter ? Comment la choisir ? Existe-t-il des alternatives ? Tout ce que vous devez savoir sur les semelles orthopédiques et que vous n'avez jamais osé demander.

En matière de semelles, les avis sont partagés : « Sur 10 patients qui viennent me consulter, j'en prescris une paire et j'en supprime 10. Les marchands ont trop souvent tendance à en vendre. Quant aux podologues, quelles que soient leurs compétences, ils vendent ce qu'ils prescrivent. 200 euros pour une paire utilisée 2 mois c'est un budget...je suis réservé sur leur utilisation, même si certains en ont besoin. « deux bonnes raisons d'en utiliser : s'il y a besoin d'une correction médicale d'un pied déformé (en dedans, en dehors) ou pour un confort lié à une pratique intensive et répétée qui aboutit à un échauffement du pied et donc à des blessures ».

Les pathologies

Les problèmes sont d'ailleurs bien identifiés : la zone située sous l'avant-pied, c'est-à-dire dessous et un peu en arrière du gros orteil (appelée capiton), est très sollicitée pendant les déplacements et les phases de freinage sur l'avant. Cette zone, qui sert d'« amortisseur », est charnue quand on est jeune, mais de moins en moins au fil des années et des sollicitations. Cet endroit est mis à rude épreuve par l'échauffement du pied combiné à la transpiration. La peau devient alors molle et donne lieu à des ampoules qui peuvent aller jusqu'au déchirement de la peau

Les signes précurseurs

Pour savoir s'il est utile de consulter son médecin ou son podologue pour des orthèses, vous pouvez vous poser deux questions très simples :

- le contrefort arrière de votre chaussure part-il sur le côté (intérieur ou extérieur) ? Demandez à un partenaire de vous observer. Si c'est le cas, il y a peut être une correction à faire.
- Avez-vous régulièrement des ampoules ? Si c'est le cas, c'est que vous manquez d'appuis et de stabilisation, une légère correction par des semelles peut les éviter.



Une question de densité

Une bonne semelle n'est pas synonyme de souplesse. « *Idéalement, elle doit envelopper un peu le pied avec un matériau relativement « rigide ». La densité de l'amortissant varie selon le poids de la personne. Il doit être suffisamment « dur » pour absorber les pressions, mais aussi les restituer. L'utilisation de semelles aux matériaux très absorbants peut être indiquée, mais seulement pour le traitement des tendinites, et limitée au temps de la douleur* ». Bref, une bonne semelle doit être confortable mais pas trop.

Les erreurs à éviter

« *La durée de vie d'une semelle varie selon la fréquence d'utilisation, la transpiration qui augmente la détérioration et les matériaux utilisés plus ou moins résistants. Une semelle bien conçue peut avoir une longue durée de vie* ».

« *Elle est différente de la semelle de ville. Un sportif doit être dans le confort, la stabilisation du pied et non dans la correction au moment de la pratique sportive.* »

Parmi les autres erreurs récurrentes : l'utilisation de talonnettes, inadaptées à la pratique du badminton ; une semelle trop confortable ou encore des problèmes de transpiration avec des chaussettes qui ne permettent pas l'évaporation (c'est le cas du 100% coton).

Attention à vos déplacements

L'entraîneur doit être attentif à vos déplacements et à vos positions de pied.

« *Corriger sa manière de jouer, travailler sur de meilleurs appuis, cela peut suffire lorsque le capiton n'est pas abîmé* ». Les semelles donc, pourquoi pas, mais soyez attentifs et n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin et à votre podologue

