

CONSEIL n°4

LES ONGLES

- Il est indispensable de couper ces ongles de manière adéquate.
- Les ongles ne doivent être ni trop courts ni trop longs.
- La coupe d'ongle doit être la plus droite possible pour éviter la formation d'ongles incarnés. Les angles peuvent être limés de manière à ne pas être vifs.
- Lorsque l'ongle bute dans la chaussure (voir conseils chaussures), il se crée des hématomes sous-unguéaux et l'ongle devient noir. Pour les traiter il faut agir rapidement avant que le sang ne soit coagulé et provoque un décollement de l'ongle de son lit. L'hématome provoque la douleur ; dès qu'il est évacué celle-ci s'estompe très vite. Désinfectez ensuite avec une solution liquide (solution iodée de type Betadine©).
- Si l'ongle tombe, la repousse peut s'avérer difficile , gênante, voire douloureuse, dans ces cas consultez un podologue qui pourra, par exemple, aider la repousse avec une reconstruction d'ongle temporaire.

Un ongle fragilisé est plus susceptible de laisser le champ libre à une mycose pour s'y développer. Les traitements sont en général sous prescription médicale. Dans tous les cas, les traitements doivent être entrepris avec patience puisqu'il faudra attendre que la repousse saine ait évacué la partie endommagée vers le bord libre (et être ainsi coupée). En prévention, une bonne hygiène, des chaussettes propres quotidiennes, changer ses chaussures en alternance afin de les laisser sécher complètement de la sueur quotidienne.

Nous espérons que ces quelques conseils vous aideront à diminuer ces petits inconvénients liés au sport que vous pratiquez. Pour des problèmes plus complexes, il est recommandé de vous adresser directement à votre podologue qui répondra à vos questions et vous prodiguera les soins adaptés à votre demande.