

## **Soins :**

« Une balade s'improvise, une randonnée se prépare »

La randonnée nécessite une certaine condition physique, une préparation de façon à pouvoir en profiter pleinement. Il faut savoir évaluer ses capacités, certaines fois 8 km, certaines fois 25 km. Il ne faut pas se surestimer, de façon à en profiter et à ne pas gêner le groupe. Il est important de se préparer au niveau alimentaire (ex : la veille manger des sucres lents), de préparer son sac de façon à ne pas trop le charger.

## **Appareil locomoteur :**

### **Entorse de la cheville**

Douleur + ou – vive selon que l'on va de la foulure à l'entorse ; de l'extension du ligament à la déchirure. S'il y a craquement, il faut se poser la question : Cassé ou pas ? si la douleur très vive se passe au bout d'un moment, il n'y a pas cassure.

En vue de rejoindre la route au plus vite, il faut éviter les mouvements latéraux de l'articulation. Pour la stabiliser plusieurs solutions :

- resserrer la chaussure en faisant une boucle entre chaque crochet ;
- poser une bande auto-serrante (en vente dans les grandes surfaces)

-S'il reste une gêne fonctionnelle après quelque semaines, c'est qu'il y a eu déplacement de l'os, il faut consulter un ostéo ou un kiné.

-Sinon, Il faut renforcer la cheville par la musculature, les étirements et la proprioceptivité (travail de l'équilibre) ex : se mettre en équilibre ed..

Ce renforcement peut être pratiqué de façon préventive.

### **Entorse du genou**

Elle est plus invalidante, il faut rigidifier le genou latéralement par des bandes auto-serrantes, voire prendre les baleines de renfort du sac à dos.

## Les muscles

Rappel : la transpiration sert à réguler la température du corps , en transpirant on évacue les sels minéraux qui vont manquer ensuite à nos muscles.

Ce qui va produire par ordre croissant :

-des courbatures : accumulation de déchets dans le muscle (acide lactique)

la solution :

boire beaucoup de l'eau gazeuse par exemple

lors d'une pause se mettre les jambes en l'air,

Faire des étirements, des massages du pied.

-des crampes : muscle qui se tétanise

la solution : il faut l'étirer absolument.

-des contractures : elles apparaissent environ 12h après l'effort. Le muscle fait une boule

la solution : étirements, massage, du froid sur la boule, traitement homéo (arnica, rustox, ruta, harpagophytum). Le traitement peut être préventif et curatif.

-des tendinites : ex : tendon d'achille –symptôme , sensation de pincement -

la solution : immobilisation par bandage, membre en l'air, froid, massage, étirements.

-claquage : cassure dans la fibre du muscle

la solution : immobilisation, compression, froid.

Le redémarrage doit se faire progressivement.

-Arthrose C'est un processus d'altération du cartilage.

La solution : beaucoup de renforcement musculaire, beaucoup d'étirements, le maintien d'une activité. Pour l'arthrose du pied, on peut ajouter des semelles en « sorbotane » afin d'absorber les vibrations de la marche.

Avant la rando, pratiquer des échauffements par des petits mouvements sur place.

-Etirement : Il doit durer au moins 20 secondes pour agir. Chacun doit aller à son niveau.

### **Les tissus :**

Les ampoules : prévention : qualité des chaussures (pas neuves, pas trop serrées), de bonnes chaussettes qui évacuent bien la transpiration, ongles coupés, préparer ses pieds avec des crèmes qui tannent le pied, du talc, aérer les chaussettes et les semelles le soir. Lors des pauses, en préventif 1 élastoplast suffit

Pour les gens qui suent des pieds, se faire des massages à l'huile de Foucaud