

# Traitement des cloques pour l'aviron

Ces conseils viennent de mon expérience personnelle complétée par quelques discussions avec mon médecin et pharmacien, mais il ne s'agit pas d'un avis médical. En ce qui me concerne, cela fonctionne bien, mais je ne garantis rien.

Le but est de pouvoir continuer à s'entraîner même si on a des cloques, pour cela il y a quelques principes de base :

- **Eviter une infection**
- **Guérir la peau le plus rapidement possible**
- **Ramer sans dégrader l'état des mains**

## Matériel nécessaire

- **Flammazine.** Crème pour traiter les brûlures, disponible en pharmacie sans ordonnance. Cela désinfecte et assèche la peau lorsque la chair est à vif.
- **Bepanthen Plus.** Crème pour désinfecter et cicatriser les petites plaies de la peau, disponible en pharmacie sans ordonnance.
- un **crème non-grasse hydratante** pour mettre sur les mains où il n'y a pas de plaies. Par exemple : Neutrogena, Nivea.
- du **Tape, 2 ou 4cm de large.** Il s'agit de scotch en tissu pour soutenir les articulations. C'est le seul scotch qui tienne pour un entraînement à l'aviron. Il y a différentes marques, personnellement je prends le Leukotape 4cm.
- **pansement perméable à l'air,** de préférence stérile. Sparadrap, ou gaze + Méfix.
- une **aiguille** pour quelque chose de coupant pour percer les cloques, ainsi que quelque chose pour la stériliser (alcool, briquet). On peut aussi nettoyer l'aiguille et la tremper dans du Bepanthen pour la désinfecter.

## Prévention

- Le mieux est d'avoir de la corne, c'est-à-dire ramer continuellement durant l'année. Quand on a de la corne, il faut de temps en temps en couper un peu pour qu'elle ne devienne pas trop épaisse.
- Sinon, il faut mettre régulièrement de la crème hydratante, mais pas sur les cloques.
- On peut aussi mettre du Tape sur les endroits irrités avant qu'une cloque apparaisse.

## Premier traitement

Le plus important est de réussir à distinguer les différents types de cloques pour les traiter au mieux. Dans tous les cas, je conseille de les percer pour les traiter tout de suite, car sinon elles exploseront au prochain entraînement et risquent de s'infecter.

Premièrement, il faut se laver les mains vigoureusement avec du savon après l'entraînement, surtout si cela fait mal. Le mieux est de traiter directement le soir après la douche qui suit le dernier entraînement de la journée.

### Gros cloques :

- Aspect : la peau a été arrachée, la chair suinte et cela fait mal sous l'eau.
- Traitement : Flammazine, en mettre une bonne couche est un pansement assez large, laisser sécher durant la nuit.

### Cloques moyennes :

- Aspect : la cloque est grosse est remplie ou elle a explosé, mais la peau est encore là. Douleuruse.
- Traitement : percer la cloque si elle n'a pas explosé. L'ouvrir suffisamment pour pouvoir la remplir de Flammazine et qu'elle puisse sécher.

### Petites cloques :

- Aspect : la cloque est remplie de liquide, pas trop étendue, un peu douloureux au toucher.
- Traitement : la percer pour qu'elle se vide. Avec de la chance, la peau se recolle.

## Suite du traitement

Eviter une infection, donc ne surtout pas tremper la main dans l'eau en ramant ! Continuer à laver bien régulièrement les mains et refaire les pansements après chaque entraînement.

### Après la Flammazine :

Si cela suinte encore, protéger pour l'entraînement et remettre de la Flammazine après.

Lorsque la peau ne suinte plus, mettre du Bepanthen pour éviter les crevasses. Protéger avec du Tape pour l'entraînement.

### Cloques avec encore de la peau :

Protéger pour l'entraînement. Mettre de la crème hydratante en dehors des entraînements.

## Tape

- Se nettoyer les mains avant de mettre du Tape, car cela ne tient pas sur des mains avec de la crème. Ne jamais mettre la colle en contact direct avec une plaie, mettre quelque chose entre la peau et le tape (mouchoir,...)
- Couper la longueur adéquate pour que les bouts du Tape se chevauchent et soient sur le dessus des doigts. Les côtés tiendront mieux s'ils sont au niveau des articulations.
- Il faut enlever le Tape après chaque entraînement et le refaire avant l'entraînement suivant.
- Dans la paume de la main, cela tient très mal. Dans les cas extrêmes, on peut essayer avec un gant.

N'oubliez pas que c'est normal d'avoir des cloques, cela fait partie de l'aviron et ce n'est pas une excuse ...

**Bon stage,  
Marc**