

Les blessures sportives

Ampoules dans le sport



Définition

Cloque remplie de liquide clair formée sous la couche superficielle de la peau, causée par un frottement répété entre la peau et une surface (chaussure, gant, matériel).
C'est une réaction de défense de la peau face à une agression mécanique.

Sports concernés

- Pieds : course à pied, randonnée, trail, football, sports de raquette, sports de montagne
- Mains : aviron, rameur, escalade, musculation, gymnastique, tennis, sports de combat

Facteurs favorisants

- Chaleur, humidité
- Transpiration
- Matériel neuf ou mal adapté, absence de protection

Symptômes

- Rougeur et échauffement local
- Apparition d'une cloque remplie de liquide (séreux ou sanguinolent)
- Douleur à la pression ou à l'effort
- Risque de rupture de la peau en cas de frottement prolongé

Stades d'évolution

- Stade 1 : Rougeur / échauffement : signe précoce, pas encore de cloque
- Stade 2 : Cloque fermée : liquide sous la peau, protection naturelle
- Stade 3 : Cloque percée / ouverte : risque d'infection

Avis médical

- Avis médical si rougeur intense, douleur importante, signes d'infection (pus, chaleur, rougeur étendue, fièvre)

Traitements immédiats

- Rougeur : réduire les frottements, appliquer un pansement protecteur (type hydrocolloïde)
- Petite cloque fermée indolore : ne pas percer, désinfecter et protéger avec un pansement. Laisser à l'air libre la nuit pour dessèchement plus rapide
- Grande cloque fermée, bombée : désinfecter, percer avec une aiguille stérile, comprimer pour enlever tout le liquide et laisser la peau sur la plaie. Couvrir d'un pansement et laisser à l'air libre la nuit pour accélérer la cicatrisation
- Cloque ouverte : désinfecter, couvrir d'un pansement
- Glace possible pour soulager la douleur

Complications possibles

- Infection locale (impétigo, cellulite)
- Retard de cicatrisation
- Douleur persistante gênant l'entraînement
- Formation de callosités

Prévention de la blessure

- Choix de chaussures/gants adaptés et rodés, remplacer le matériel usé
- Utilisation de chaussettes techniques anti-frottement ou gants spécifiques
- Protéger les zones à risque avant entraînement (pansements préventifs, bandes)
- Maintenir pieds et mains au sec (poudres, talc)
- Ajuster le matériel pour limiter les mouvements internes
- Adapter la technique pour réduire les zones de friction

