

« Y a plus qu'à... »

J'ai rédigé ces quelques conseils à l'attention de tous mes collègues rameurs après plusieurs années d'expérience (et de douleur) en espérant que cela puisse être utile. Je tiens à préciser que ce n'est ni un avis médical, ni de la publicité pour ces marques, mais seulement des petits « trucs » pour soulager nos mains qui endurent tout de même les kilomètres effectués sur l'eau...

Je reste à votre disposition pour toute question, ainsi que pour toute suggestion dans le but d'améliorer cette brochure.



Photo: Reinout Houttuin, le 11 février 2015.

Crédits images:

Image 1: <http://www.scholl-suisse.ch/home/soins-des-pieds/peau-s%C3%A8che/cr%C3%A8me/suif-de-cerf-extreme/>

Image 2: [http://www.coopathome.ch/#\\$/hygi%C3%A8ne-et-beaut%C3%A9/soins-du-corps/soin-de-main-et-pied/neutrogena-cr%C3%A8me-pour-les-mains-parfum%C3%A9e/C600610/P5046292/fr?s=rp&rs=42354](http://www.coopathome.ch/#$/hygi%C3%A8ne-et-beaut%C3%A9/soins-du-corps/soin-de-main-et-pied/neutrogena-cr%C3%A8me-pour-les-mains-parfum%C3%A9e/C600610/P5046292/fr?s=rp&rs=42354)

Image 3: http://www.medcentrum.com/shop.php?action=show_product_detail&product_id=30366

Image 4: http://solutions.3m.com/wps/portal/3M/en_EU/Healthcare-Europe/EU-Home/Products/SkinWoundCare/MedicalTapes/



Laureline Meylan

Entraîneuse de l'équipe compétition

Rameuse quelques fois active (!)

Cheffe de ponton régulière

Ancienne compétitrice de 2008 à 2014

Téléphone : 079 371 67 31

Messagerie : laureline.meylan@aviron.ch

Les mains de rameurs...



SOS ampoules

Comment les éviter?
Et une fois qu'elles sont
là, que faire?

Quelques astuces pour
rameurs de tout
niveau...



www.aviron.ch

Soigner ses mains pour que celles-ci ne gâchent pas le plaisir de ramer...



Etape 0: préparer ses mains avant la saison

Dans le but de préparer la paume des mains et les doigts à « subir » les frictions inévitables lors de la pratique de l'aviron, massez-les régulièrement avec la crème au suif de cerf pendant plusieurs semaines avant les premières sorties sur l'eau. Elle permet de protéger les zones de la peau exposées à un échauffement important.



Image 1: **Scholl**—Suif de cerf EXTREME.

Pour assurer un confort optimal, elle peut être appliquée **pendant toute la saison** (vos mains vous remercieront longtemps!!).

Etape 1: prévenir les cloques avant (et pendant) chaque sortie

Je ne connais pas de recette magique pour éviter les cloques, mais il y a quelques astuces qui permettront d'en limiter l'apparition:

- ⇒ Faire attention à garder les mains sèches tout au long de la sortie; l'eau ramollit la peau et augmente les frictions avec la poignée de la rame.
- ⇒ Eviter (si possible) de porter des gants. Selon moi, la corne se forme plus facilement au contact direct de la poignée et agit comme barrière naturelle en durcissant la peau.

Etape 2: soigner au quotidien



Image 2: **Neutrogena**—Crème pour les mains, concentrée.

Après chaque sortie, la peau et les doigts sont rougis, irrités par les frottements répétés, et cette crème concentrée permet de les soulager.

A l'arrivée des premières cloques, je recommande dans tous les cas de ne pas arracher la peau qui protège des infections! Il est possible de percer l'ampoule si elle gêne trop avec une aiguille désinfectée, mais il y a un risque de laisser entrer des microbes dans la blessure...

Il arrive toutefois que la peau s'ouvre et que cela mette du temps à se réparer. Les produits contenant du tanin, comme cette lotion ou son équivalent en crème, vont dessécher la peau pour lui permettre de se régénérer plus vite et d'atténuer les irritations.

Attention: certaines personnes peuvent avoir une hypersensibilité à un des ingrédients présent dans ces produits (tanin synthétique, parahydroxybenzoates, etc.), donc soyez attentifs au contenu.



Image 3: **Tanno-Hermal**—Lotion ou Crème.

Etape 3: ramer avec des cloques

Si les cloques sont ouvertes, protégez bien les plaies pour qu'elles ne s'infectent pas, principalement au contact des poignées (imaginez le nombre de mains qui est passé par là!).



Image 4: **3M**—« Medical Tape » ou ruban adhésif médical.

Si les cloques sont bombées, vous pouvez les protéger en enroulant du « tape » autour des doigts (plus difficile avec la paume, mais faisable!) pour que les couches de peau restent ensemble. Ajoutez un sparadrap ou de la gaze sur la cloque pour ne pas avoir de surprise en décollant le « tape »!

Détails des produits:

Image 1: **Scholl**—Suif de cerf EXTREME. *Trouvée en pharmacie à moins de CHF 15.-.*

Image 2: **Neutrogena**—Crème pour les mains, formule concentrée. *Trouvée en supermarché aux alentours de CHF 5.-.*

Image 3: **Tanno-Hermal**—Lotion ou Crème. *Trouvées en pharmacie entre CHF 10 et 15.-.*

Image 4: **3M**—ruban adhésif médical. *Trouvé en pharmacie à moins de CHF 5.-.*