Conseils de chaussage

- Le choix du chaussage implique :
  - **pointure** adaptée : debout, il doit y avoir un espace de la largeur d'un index entre l'extrémité de l'orteil le plus long et le bout de la chaussure
  - bonne **fixation** de la chaussure au pied
  - **maintien à l'arrière** pour les chaussures d'intérieur comme d'extérieur (fermé ou une bride)
  - chaussures à **talon bas**, à assise large avec assise horizontale sous le talon
  - **semelle antidérapante** pour éviter les chutes
  - **confortable** dès l'essayage
- En cas d'incontinence urinaire, privilégier des matériaux lavables.
- Le port de chaussures réduit le risque de glissement, surtout à l'intérieur.

❌ sont à proscrire : chaussage ouvert à l'arrière, de type sabots, claquettes, tongs, mules.

En cas de risque de chute

- Conseiller des chaussures :
  - appropriées à la fois à l'intérieur et l'extérieur de la maison
  - respectant le volume du pied, permettant le port d'une orthèse plantaire si besoin
  - hautes, maintenant latéralement la cheville
  - avec un talon < 2,5 cm à assise large et horizontale
  - avec une empeigne (de la pointe au cou-de-pied) souple, dépourvue de coutures ou de brides inextensibles
  - avec un contrefort rigide (à l'arrière)
  - faciles à mettre en place et disposant de systèmes de fermeture adaptés aux capacités de préhension
  - dont la fermeture est réglable pour ajuster le serrage
  - dont le maintien empêche le pied de glisser dans la chaussure ou de déchausser le talon à la marche
- Choisir un semelage adapté :
  - **épais** pour un meilleur amorti des pressions
  - **rigide** pour diminuer la douleur lors d'arthropathies inflammatoires
  - **mince** (diminution des chutes en situation expérimentale)
  - semelle à coefficient de friction moyen pour favoriser la stabilité sur les surfaces habituelles des activités de la vie quotidienne
  - privilégier une semelle flexible au niveau métatarso-phalangien

Adapté de : Haute Autorité de Santé. Le pied de la personne âgée : approche médicale et prise en charge en pédicurie-podologie. Actualisation. Recommandation ; novembre 2020, p 46 et annexe 8

Document attaché au guide de pratique clinique : ebmfrance. Affections du pied : situations de recours au pédicure podologue. Collection ebmfrance-HAS. Septembre 2024.

Personnes diabétiques

- Choix des chaussures :
  - souple, semelle antidérapante
  - volume adapté à celui des pieds
  - sans couture intérieure
  - avec des lacets ou Velcro
  - talons ≤ 4 cm et suffisamment larges pour une bonne stabilité
- Lors de l'achat :
  - les chaussures doivent être achetées **en fin de journée** car les pieds sont plus enflés que le matin
  - en cas de port d'orthèses plantaires dites semelles orthopédiques, il est conseillé de les placer dans les chaussures que l'on essaye pour vérifier que le volume soit suffisant.
- Le **pied doit toujours être protégé** dans la chaussure par des chaussettes (ou des bas) :
  - changées tous les jours
  - assez épaisses, sans coutures saillantes, ni trous, ni reprises
  - éviter que les bas ou chaussettes serrent trop les jambes pour faciliter la circulation

❌ éviter les tongs, sandales, espadrilles, mules... et toute chaussure ouverte.

❌ ne jamais garder des chaussures neuves toute la journée.

- Il est préférable de changer tous les jours de chaussures (avoir 2 paires si possible).
- Les orthèses plantaires, les orthoplasties et les chaussures orthopédiques doivent être portées toute la journée, y compris à la maison, sauf en cas de nouvelle plaie.

Personnes âgées

- Privilégier les chaussures à semelles dures pour optimiser la position du pied.

En cas de traitement anti-cancéreux exposant à un risque pour les pieds

- Porter des chaussures **amples** et **confortables**.
- Préférer les chaussettes en **coton** aux chaussettes synthétiques.
- Préférer des bas de contention **sans couture** traumatisante.

Adapté de : Haute Autorité de Santé. Le pied de la personne âgée : approche médicale et prise en charge en pédicurie-podologie. Actualisation. Recommandation ; novembre 2020, p 46 et annexe 8