



PHYSIOTHERAPIE
sur le **CHEMIN**

PRÉSENTATION

Le Conseil de l'Ordre des Physiothérapeutes de Galice met à la disposition du pèlerin ce manuel de recommandations pour affronter le Chemin de Compostelle convenablement. Il offre un ensemble de conseils concernant la façon de planifier les étapes et de se préparer physiquement pour les affronter, la façon de choisir le type de sac à dos le plus adéquat et comment le remplir et le transporter, quel type de chaussures et de vêtements doivent être utilisés, les meilleures techniques pour marcher, l'importance de l'hydratation, le soin des pieds, comment combattre la fatigue, que faire en cas de lésion, avec un chapitre dédié aux personnes handicapées, etc.. Le manuel est complété par un guide des Centres de Physiothérapie proches du Chemin de Compostelle.

Nous remercions le Conseil Général de l'Ordre des Physiothérapeutes Espagnols (CGCFE), l'Association Espagnole des Physiothérapeutes (AEF) et les Ordres professionnels des Physiothérapeutes de l'Andalousie, de Castille-et-León, de Murcie et du Pays Basque pour leur collaboration.

**Assemblée administrative du Conseil de l'Ordre des
Physiothérapeutes de Galice**

PHYSIOTHÉRAPIE SUR LE CHEMIN DE COMPOSTELLE

Le pèlerinage à Saint-Jacques-de-Compostelle représente un vrai défi physique et mental que l'on doit préparer en toute conscience

· PRÉPARATION PRÉALABLE :

+ Avant d'entamer le Chemin de Compostelle, il est indispensable de se préparer physiquement : prévoyez de la gymnastique quotidienne pour tonifier le corps et donner de la souplesse aux muscles des jambes, du dos et du cou.

+ Élaborez un plan d'étapes, de 25 / 30 kilomètres par jour à pieds, et de 60 / 100 kilomètres par jour à vélo. Il faut toujours prendre en compte les distances entre les refuges et les possibilités physiques de chacun.

+ Examinez les prévisions météorologiques afin d'adapter les vêtements à la chaleur et au froid,

ainsi qu'à l'humidité. Faites attention car l'humidité peut affecter les maladies chroniques de type musculo-squelettique.

+ Rendez-vous chez le physiothérapeute pour pouvoir décharger la musculature et entamer le Chemin de Compostelle dans les meilleures conditions physiques possibles.

1. TENTAÎNEMENTS PRÉALABLES

· PÈLERINAGE À PIED

+ Si vous n'êtes pas habitué à marcher sur de longues distances, il faut commencer avec des ballades courtes qui se prolongeront de façon progressive. Si possible, réalisez des sorties à la montagne afin de vous habituer aux montées et descentes, jusqu'à ce que vous arriviez à maîtriser la distance planifiée pour chaque étape.



- + Les dernières sorties devront se faire avec le sac à dos plein, afin de vous habituer à son poids. Cela vous servira aussi à vous rendre compte si le poids porté est excessif.
- + Adaptez le sac à dos au contour du dos, en évitant un excès d'ampleur ou de compression. Le poids doit être placé près de l'axe du corps et de son centre de gravité.
- + Ceux qui n'ont pas eu la possibilité de s'entraîner avant le départ devront commencer le Chemin de Compostelle de façon douce et augmenter les distances petit-à-petit. Votre propre corps vous avertira de si votre façon de faire est la correcte.

· PÈLERINAGE À VÉLO

- + Pour les personnes qui ne sont pas très habituées, et selon la distance à parcourir chaque jour, 2 mois de préparation préalable seront suffisants.

+ Il faudra commencer petit-à-petit, en roulant au début, pour ensuite alterner les parties planes et les montées. De cette façon, vous vous habituerez à connaître la combinaison plateau - pignons la plus adéquate pour chaque profil.

+ Entraînez-vous les derniers jours avec les sacoches chargées, ce qui vous permettra de vous y habituer et de vérifier si les poids et volume du bagage sont adéquats : il convient de les réduire au maximum en n'emportant que ce qui est réellement indispensable.

+ Emportez une bouteille pleine d'eau ou de suppléments de sels minéraux afin de combattre la fatigue et assurer des apports énergétiques, comme les glucides d'absorption rapide.

2. VÊTEMENTS

+ Ils seront adaptés à la saison, en tenant compte de que beaucoup de parties se déroulent à mille mètres d'altitude.

+ Utilisez des casquettes ou des chapeaux pour éviter l'exposition directe de la tête au soleil et éviter ainsi les insulations, coups de chaleur, hyperthermies, etc.

+ Emportez un bourdon (bâton utilisé traditionnellement par le pèlerin). En plus d'aider à se tenir et à évaluer le terrain, il sert à réaliser un échange d'énergies avec la terre, ce qui contribue à éviter les tendinites.

+ Le secret n'est pas de porter plusieurs couches de vêtements, mais que celles-ci soient isolantes, afin de permettre qu'une fine couche d'air chaud maintienne la température entre les vêtements et la peau et qu'il n'y est pas de pertes de calories, et par conséquent pas de froid.

3. CHAUSSURES

+ Chaussures de trekking ou de montagne avec une bonne adaptation au pied, d'un tissu léger et imperméable, qui permettent la transpiration,

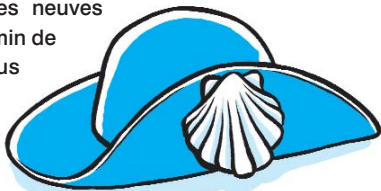
protègent les chevilles des possibles lésions et facilitent la marche entre les pierres et dans la boue.

+ Utilisez des chaussettes adaptées pour la marche, en coton et sans coutures.

+ En été, il est possible d'utiliser des chaussures de sport pour marcher, avec une semelle adaptée pour les terrains caillouteux. Il est plus recommandé d'utiliser des chaussures d'été.

+ Emportez également des chaussons, sandales ou tongs pour relaxer les pieds durant les moments de repos et pour aérer le pied en cas d'ampoules ou blessures qui doivent cicatriser rapidement.

+ Des chaussures déjà utilisées. Ne mettez jamais de chaussures neuves pour entamer le Chemin de Compostelle. Vous éviterez ainsi les fameux frottements.



4. SAC À DOS

- + Il doit être confortable, adaptable et léger, de type anatomique, avec une ceinture d'ajustement ventral (ou au niveau des hanches) et pectoral, ainsi que des poches latérales et supérieures.
- + Ne chargez pas le sac à dos excessivement (pas plus de 10 kilos).
- + Évitez les frottements des sangles.

5. TECHNIQUES POUR MARCHER

- + Avant de commencer, faites quelques étirements, en particulier des mollets : placez-vous contre le mur, appuyez lentement toute la surface de la plante des pieds jusqu'à sentir une tension derrière les genoux à mesure que le corps s'approche du sol. Il est intéressant également d'étirer les quadriceps (face antérieure du muscle) et les muscles ischio-jambiers (face postérieure du muscle).

+ Commencez la marche à un rythme doux et en cadence, jamais rapidement, jusqu'à ce que le corps s'échauffe. Ensuite, le rythme doit être régulier et continu.

+ Faites une pause toutes les heures ou toutes les deux heures d'au moins dix minutes, ou plus si nécessaire.

+ Gardez un rythme commode, qui permette de maintenir une conversation sans aucun type d'effort. Marcher doit devenir aussi naturel que respirer, il faut le faire sans s'en rendre compte.

+ Quand le terrain est plat, faites des pas normaux, ni trop grands ni trop petits. Dans les montées, étant donné que vous n'êtes pas pressé, faites des pas plus petits et lents, en desserrant la ceinture du sac à dos pour pouvoir respirer mieux et en appuyant le pied avec la totalité de la surface de la plante au sol afin d'éviter de surcharger certaines zones.

+ Dans les descentes, quand le poids le permet, faites des grands pas rapides, en posant bien les

talons et en serrant un peu plus le sac à dos à la taille, afin de reposer les épaules.

+ À la fin, vous aurez fait aux alentours d'un million de pas, mais il ne faut en négliger aucun et toujours regarder où poser les pieds. Un seul faux pas peut vous obliger à vous retirer ; c'est pourquoi il faut être attentif en posant les pieds, surtout en passant par des terrains accidentés, avec des dénivelés ou des détours, rocailleux ou caillouteux.

+ Si vous êtes accompagné d'une personne au pas plus rapide, n'essayez pas de la suivre : vous pourrez épuiser vos muscles en seulement quelques heures.

+ Aidez-vous du bourdon aussi bien dans les montées que dans les descentes, la marche s'en fera aussi moins monotone.

6. HYDRATATION

+ Une bonne hydratation est absolument nécessaire avant, pendant et après chaque étape (trois verres

d'eau 1 ou 2 heures avant d'entamer l'étape, et deux verres 15 minutes avant de commencer. Durant l'étape, buvez une quantité équivalente à un verre d'eau toutes les 40 minutes à peu près. Au total, cela correspond à 2 litres d'eau / jour).

+ Buvez même avant de sentir la soif. Boire peut aider à prévenir les problèmes musculaires, comme les crampes.

+ Le plus long trajet sans boire d'eau ne doit pas excéder les 15 kilomètres.

+ Ne consommez pas l'eau des ruisseaux, sources ou fontaines dont la potabilité est douteuse ou incertaine.

7. DURANT LES ARRÊTS / PAUSES

+ En été, cherchez un endroit frais, à l'ombre.

+ Desserrez les chaussures et placez les pieds en hauteur.

+ Vous pouvez en profiter pour boire et manger quelque chose (fruits secs, chocolat, fruits, barres énergétiques, etc., mais en petites quantités, suffisantes pour reprendre des forces).

+ Les arrêts ne doivent pas être trop prolongés (au maximum 5 – 10 minutes).

+ En vélo, les pauses se feront en dehors de toute route ou bas-côté.

+ Les arrêts en vélo seront peu fréquents et courts.

+ Si l'étape du jour est divisée en deux sessions, faites une grande pause pour manger et reprendre des forces.



8. LE SOIN DES PIEDS

+ Faites très attention à l'hygiène : à la fin de l'étape du jour, si vous ne pouvez pas prendre de douche, lavez-vous les pieds soigneusement. Si vous ne disposez pas d'eau, massez-les avec une crème calmante et rafraîchissante.

+ Pour éviter les ampoules, appliquez quotidiennement un peu de vaseline, en particulier sur et entre les orteils, sur les plantes et aux talons, avant de commencer à marcher.

+ Utilisez des chaussettes en coton sans coutures si vous portez des chaussures de sport. Si vous portez des chaussures de randonnées, en plus de celles-ci, emportez une autre paire de chaussettes en laine, bien propres.

+ Il est bon de se rafraîchir les pieds brièvement dans une source ou un ruisseau, en faisant attention à bien les sécher. Le mieux est de les sécher à l'air.

+ En cas d'ampoules : crevez l'ampoule à l'aide d'une aiguille hypodermique (traverser la peau à un point ou deux) et bien drainer jusqu'à ce qu'elle se vide. Ne coupez jamais la peau, elle servira de protection pour la zone blessée. Posez un pansement de gélatine sur l'ampoule vidée qui calmera la douleur et servira de rembourrage. Mettez un pansement, en veillant à ce qu'il soit bien ajusté et recoupez-le en cas de besoin. À la fin de la journée, vous devez enlever ce soin et, après vous être lavé et séché soigneusement les pieds, répétez l'opération décrite, et crevez l'ampoule de nouveau si elle se reforme. Le lendemain, avant d'entamer la marche, refaites les soins.

+ Comment soigner le "pied d'athlète" : Le « pied d'athlète » est une mycose (champignon) qui apparaît entre les orteils et se caractérise par l'apparition de gerçures, douloureuses ou pas. Pour la traiter : après vous être lavé et séché les pieds minutieusement, appliquez un antimycotique en atomiseur ou spray entre les orteils et laissez sécher à l'air. Remettez-vous les chaussettes, toujours en

coton. L'utilisation de pommades n'est pas conseillée car elle maintient l'humidité entre les orteils, ce qui encourage le développement des champignons. Vous devrez effectuer cette opération avant d'entamer l'étape, et à la fin de la journée.

9. COMBATTRE LA FATIGUE

+ Il faut vous reposer quand vous n'êtes pas trop fatigué afin d'avoir une bonne récupération. Si vous arrivez à l'épuisement, la récupération sera beaucoup plus lente et problématique.

+ Vous pouvez vous reposer en dormant suffisamment d'heures ou en arrivant à bien décontracter votre corps et votre esprit durant des périodes courtes de vingt minutes.

+ Si vous vous sentez très fatigué, vous devriez même vous reposer un jour complet par semaine.

+ Pour éviter la fatigue musculaire, buvez beaucoup de liquides, y compris sous forme de

boisson énergétique qui aidera à récupérer les sels minéraux perdus.

+ Lorsqu'une personne souffre "d'épuisement par la chaleur", placez-la à un endroit frais et faites-la boire beaucoup de liquides (dissoudre une demi cuillère de bicarbonate et une cuillère de sel dans un litre d'eau).

10. LES LÉSIONS LES PLUS FRÉQUENTES

Face à toute lésion, le plus recommandé est de se rendre chez le physiothérapeute le plus proche. Néanmoins, dans cette section nous vous offrons quelques conseils concernant les lésions les plus fréquentes chez les pèlerins :



· TENDINITE OU "CRAMPE" MUSCULAIRE (PETITES RUPTURES DES FIBRES MUSCULAIRES)

+ Il est normal que les tendinites ou les déchirures musculaires apparaissent en marchant en moyenne 30 kms / jour et en portant un sac à dos.

+ Appliquez du froid localement afin d'éviter l'inflammation et de diminuer la douleur. En cas d'application de glaçons, ne le faites pas directement sur la peau : mettez du papier ou un tissu pour éviter les brûlures.

+ En cas de douleur intense, prenez un antalgique de type Paracétamol et enduisez la zone avec une pommade anti-inflammatoire plusieurs fois par jour.

+ Si la zone est enflammée, prenez en plus un anti-inflammatoire, toujours avec l'estomac rempli.

+ Pour la tendinite, demandez l'aide d'un physiothérapeute proche.

+ En cas de crampe avec des petites ruptures, il faudrait appliquer un bandage compressif et consulter un médecin ou un physiothérapeute pour retrouver la fonctionnalité sur le reste du chemin.

· TENDON D'ACHILLE

+ La tendinite la plus fréquente parmi les pèlerins est celle du tendon d'Achille.

+ Cette lésion se caractérise par l'apparition d'une douleur dans la partie postérieure du talon, souvent les matins, en faisant les premiers pas. Elle disparaît totalement ou en partie durant la marche et revient de façon plus intense pendant et après l'activité physique, en se faisant de plus en plus intense. La douleur s'installe progressivement, et devient même permanente, jusqu'à empêcher toute activité physique.

+ Sur le chemin de Compostelle, ses principales causes sont : la différence de hauteur du talon

(surtout chez les femmes habituées à porter des chaussures à talon, puisque le changement à des chaussures plates oblige une élongation à laquelle le tendon n'est pas habitué) ; l'utilisation de chaussures à talon trop mou ; la marche à travers des terrains en pente provoque également un étirement excessif du tendon forçant les limites de son élasticité ; et finalement, la pression directe de la chaussure sur le tendon provoquée par des chaussures montantes trop serrées au niveau de la cheville.

+ Elle peut être prévenue essentiellement à travers un choix correct de la chaussure. Utilisez des chaussures à semelle dure, sans amortissement mou au niveau du talon, et en faisant attention à ce que le contrefort soit rabaissé au niveau de la partie postérieure de la cheville pour éviter, justement, la tendinite du tendon d'Achille. Par ailleurs, vous devriez réaliser des exercices d'étirement du tendon d'Achille de façon progressive, quelques semaines avant de commencer à marcher avec les chaussures à utiliser sur le chemin de

Compostelle, en particulier les femmes habituées à utiliser des chaussures à talons.

+ Si malgré tout une lésion est produite, n'oubliez pas : anti-inflammatoires, glaçons appliqués localement et visite chez le physiothérapeute.

· ENTORSES (LÉSION PRODUITE AU NIVEAU D'UNE ARTICULATION PAR ÉLONGATION OU RUPTURE DES LIGAMENTS)

+ L'entorse la plus fréquente arrive souvent au niveau de la cheville et se produit quand elle se tord (en général avec le pied vers l'intérieur) à cause d'un mauvais appui sur le sol.

+ Lorsque cela arrive, une forte douleur est ressentie dans la partie externe de la cheville.

+ Les foulures de chevilles arrivent souvent lors de passages par des terrains irréguliers, surtout en descente.

+ Si vous êtes trop chargé, le poids influera de façon négative sur le ligament, allant jusqu'à provoquer une rupture, ce qui pourrait aggraver sérieusement la lésion.

+ Les foulures de chevilles sont évitables si vous utilisez des chaussures ayant une bonne tenue de la cheville et, bien sûr, en chargeant le moins de poids possible.

+ En cas de foulure, s'il n'y a pas de rupture du ligament, l'application de glaçons sur la partie endolorie ainsi qu'un jour ou deux de repos sont souvent suffisants.

+ La prise d'un anti-inflammatoire peut être utile.



+ Une foulure de type II (avec rupture partielle ou totale du ligament) signifie la fin du chemin de Compostelle et vous renvoie chez vous sans recours.

· ARTHRITES TRAUMATIQUES, SURTOUT DES MEMBRES INFÉRIEURS

- + Les microtraumatismes qui se produisent sur l'articulation finissent par provoquer des symptômes douloureux limités à l'articulation, pouvant obliger à arrêter l'activité.
- + Ils se produisent souvent au niveau des genoux, après des descentes prolongées.
- + Les étapes trop longues, les descentes prolongées (comme à Triacastela) et la portée de sacs à dos trop lourds contribuent à l'apparition de ces lésions.
- + Vous pouvez essayer d'éviter l'apparition de l'arthrite traumatique en programmant des étapes pas trop longues et en limitant au maximum le poids chargé dans le sac à dos.
- + En cas de lésion, appliquez un traitement à base de froid local et d'anti-inflammatoires.

+ Ce type de lésions ne devrait pas représenter un grand problème si elles sont soignées un minimum. Cela dit, la marche en sera un peu plus pénible.

11. CONSEILS PRATIQUES POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES

+ Un pèlerin présentant un handicap physique devrait d'abord avoir une forme physique convenable qui lui permette de maintenir un rythme adéquat jour à jour, le long des kilomètres à parcourir.

+ Il est recommandé d'emporter des pièces de rechange pour la chaise roulante, des tampons pour béquilles, des gants, et une crème ou un autre produit topique pour réduire les ampoules.

+ Le poids du sac à dos sera en accord avec le niveau pouvant être supporté, en tenant compte des parties en montée qu'il faudra dépasser.

- + Comptez sur la présence d'une sorte de voiture de soutien et effectuez le chemin accompagné de quelqu'un qui serve d'appui et de soutien dans les parties les plus compliquées.
- + Les personnes atteintes d'un handicap psychique devraient faire le pèlerinage accompagnées de quelqu'un qui connaisse leur handicap concret afin de les aider de la façon la plus spécifique possible le cas échéant.
- + Les personnes atteintes d'un handicap auditif devront renforcer la vigilance en traversant les routes, chose qui se produira à de nombreuses occasions le long de toutes les routes de Saint-Jacques-de-Compostelle.
- + Quant aux personnes ayant un handicap visuel, nous leur conseillons de marcher toujours accompagnées, à cause des croisements, déviations, irrégularités du terrain et tout autre aspect éminent qu'un handicap visuel rend plus compliqué.

Edita: **Colexio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia**

Diseño y Coordinación: **Grupo Filtro** www.grupofiltro.com

Ilustración: **Luis Sendón**

Traducción: **Traduci2**

Impresión: **Offset Valladares**

Depósito Legal: **C 2043-2010**



Colexio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE
FISIOTERAPEUTAS



XACOBEO 2010
Galicia