

FICHE

Conseils pour les chaussures de série

Outil n°8

Validée par le Collège le 26 novembre 2020

Ce document est extrait de la recommandation de bonne pratique « Le pied de la personne âgée : approche médicale et prise en charge en pédicurie-podologie ».

Ces recommandations peuvent s'appliquer à tous les patients, quel que soit leur âge.

Le choix du chaussage

Pour le choix du chaussage, il est recommandé :

- une pointure adaptée (taille) (le patient étant 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) ;
- une largeur et une hauteur d'empeigne adaptées, le chaussant doit être confortable dès l'essayage ;
- une bonne fixation de la chaussure au pied ;
- des chaussures (dont les chaussures d'intérieur) avec un contrefort, des ailettes, avec un maintien à l'arrière (fermé, voire une bride) ; les chaussures et les chaussons ouverts derrière de type sabots, claquettes, tongs, mules sont à proscrire ;
- des chaussures à talon bas, à assise large avec assise horizontale sous le talon du pied ;
- un semelage antidérapant pour éviter les chutes.

Certaines situations justifient des chaussures adaptées :

- en présence de pansements et de plaies ;
- en présence de déformations de l'avant-pied ;
- pour éviter les contraintes ;
- pour faciliter une mise en décharge d'une zone fragile.

Le port de chaussures semble améliorer la stabilité à la marche, protège les pieds des contraintes mécaniques et de l'irrégularité du sol. La chaussure fournit plus d'adhérence que la plante du pied, ce qui réduit le risque de glissement, surtout à l'intérieur.

Il est recommandé de prescrire un chaussage thérapeutique de série dans les cas suivants :

- déformation de l'avant-pied : HV et déformation d'orteils ;
- port d'orthèses plantaires car les semelles premières s'enlèvent.

Les personnes âgées devraient être invitées à porter des chaussures à semelles dures pour optimiser la position du pied.

Pour les patients à risque de chute

Il est recommandé aux patients âgés de porter des chaussures et de limiter le port de chaussons ou de pantoufles peu stabilisants pour le pied et susceptibles d'augmenter le risque de chute. Les chaussures de série sont les plus utilisées.

Il est recommandé de conseiller :

- un chaussage non contraignant respectant le volume du pied et permettant le port d'une orthèse plantaire si nécessaire ;
- un semelage dont l'épaisseur et la rigidité sont adaptées aux objectifs recherchés ; un semelage épais permet un meilleur amorti des pressions, un semelage rigide réduit la douleur lors d'arthropathies inflammatoires, une semelle mince diminue les chutes en situation expérimentale ;
- une semelle flexible au niveau métatarso-phalangien ;
- un talon inférieur à 2,5 cm à assise large et horizontale pour assurer une bonne stabilité du pied ;
- une empeigne souple, dépourvue de coutures ou de brides inextensibles ;
- un maintien empêchant le pied de glisser dans la chaussure ou de déchausser le talon à la marche ; les chaussages sans aucun maintien comme les mules sont source de déséquilibre et sont à proscrire pour limiter le risque de chute ;
- la présence d'un contrefort rigide ;
- la possibilité d'ajuster le maintien au pied et le serrage par un système de fermeture réglable ;
- des modèles faciles à mettre en place, avec une tige à ouverture large et des systèmes de fermeture adaptés aux capacités de préhension du patient ;
- des matériaux lavables chez les patients incontinents ;
- une semelle à coefficient de friction moyen, afin de favoriser la stabilité sur les surfaces habituelles dans les activités de la vie quotidienne ;
- une chaussure haute maintenant latéralement la cheville ;
- le port de chaussures appropriées à la fois à l'intérieur et à l'extérieur de la maison

Le choix d'une chaussure est souvent guidé par un souci d'esthétique autant que par un souci de confort. Il est recommandé d'informer les patients et de les aider à adopter un chaussage qui représente un compromis satisfaisant entre les nécessités thérapeutiques et leurs souhaits.

Pour les patients diabétiques

Il est recommandé de donner aux patients diabétiques des conseils pour le chaussage standard comportant les informations suivantes :

- les chaussures, en matériau souple, doivent avoir un volume adapté à celui des pieds, avec une semelle antidérapante, sans couture intérieure et avec des lacets ou Velcro. Sauf indication particulière, les talons ne doivent pas dépasser 4 cm et être suffisamment larges pour une bonne stabilité ;
- le pied doit toujours être protégé dans la chaussure par des chaussettes ou des bas. Les chaussettes doivent être changées tous les jours, sans trous, ni reprises. Les chaussettes doivent

être assez épaisses, sans coutures saillantes. Évitez que les bas ou chaussettes serrent trop les jambes pour faciliter la circulation ;

- les tongs, sandales, espadrilles et mules, etc. Toutes les chaussures ouvertes doivent être évitées ;
- ne jamais garder des chaussures neuves toute la journée ;
- il est préférable d'avoir deux paires de chaussures, afin de changer tous les jours de chaussures ;
- les chaussures doivent être achetées en fin de journée en raison de l'œdème de déclivité (pieds enflés le soir) ;
- en cas de port d'orthèses plantaires (semelles), il est conseillé de les placer dans les chaussures pour les essayer en vérifiant que le volume soit suffisant ;
- 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.

Ce document présente les points essentiels **de la recommandation de bonne pratique** :

Le pied de la personne âgée : approche médicale et prise en charge thérapeutique en pédicurie-podologie, novembre 2020

Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr