

FICHE

Conseils pour l'hygiène, les soins des pieds

Outil n°9

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.

L'hygiène et les soins

Il est recommandé d'effectuer un lavage quotidien des pieds.

L'aide de l'entourage de la personne âgée ou d'un professionnel de santé et/ou médico-social est parfois nécessaire mais elle n'est pas toujours facile à demander par la personne elle-même. Il est recommandé de l'encourager à solliciter cette aide.

Lorsque la personne âgée présente des troubles sensoriels ou cognitifs, l'aidant, qu'il soit un soignant ou un membre de la famille, doit faire l'objet d'une information par le pédicure-podologue.

Il est recommandé :

- d'effectuer ce lavage à l'eau courante plutôt que par un bain quotidien dont le caractère souvent prolongé est délétère ;
- d'utiliser un savon doux ou un pain sans savon en insistant entre les orteils, suivi d'un rinçage à l'eau claire et d'un séchage minutieux par tamponnement, particulièrement entre les orteils ;
- d'appliquer sur les pieds une hydratation quotidienne par des produits hydratants, type crème ;
- d'utiliser des matériaux perspirants pour les chaussures et les chaussettes ;
- d'appliquer des produits hydratants, de préférence juste après la toilette, afin de bénéficier de l'hydratation des couches superficielles mais en évitant les espaces interdigitaux afin de ne pas augmenter la macération. La littérature disponible à ce jour ne permet pas de comparer l'efficacité des différents produits hydratants entre eux. Leur caractère remboursable ou non peut être un frein à leur utilisation ;
- de surveiller chaque jour lors du lavage ;
 - la zone talonnière afin de prévenir l'apparition de crevasses et de fissurations,
 - l'absence de fissures, de rougeurs entre et sous les orteils et l'hyperkératose (cors, durillons, callosités).

Le bain de pieds prolongé qui peut favoriser les infections, ainsi que l'utilisation de substances irritantes (javel, etc.), est fortement déconseillé. En absence de plaie du pied, si le patient apprécie les bains de pieds, en fonction de ses pathologies, il est recommandé que leur durée n'excède pas 10 minutes dans une eau tiède à température contrôlée.

Il est déconseillé d'appliquer des produits antiseptiques de manière itérative en dehors des indications spécifiques de ces traitements par un professionnel de santé. L'utilisation de coricides est proscrite :

- en raison d'un risque d'ulcération liée à la fragilité cutanée¹ ;
- en présence d'une pathologie vasculaire ou d'un diabète.

Il est recommandé, pour les patients, de ne pas utiliser eux-mêmes du matériel tranchant ; même stérile, pour l'ablation des hyperkératoses (cors, durillons, callosités).

L'immersion des pieds dans un bac d'eau contenant des poissons vivants (« Fish pédicure ») est proscrite car le risque de contamination infectieuse et mycosique est élevé.

L'éducation du patient

Pour les soins et l'hygiène des pieds sont recommandés :

- la surveillance au quotidien de l'état de la peau et des phanères :
 - inspecter ou faire inspecter ses pieds,
 - consulter un professionnel de santé en cas de doute,
 - attitude à tenir devant une plaie,
 - rechercher les signes d'une macération interdigitale et une éventuelle fissuration,
 - savoir détecter une lésion de la peau : phlyctène (ampoule) ;
 - reconnaître les signes d'un ongle incarné (débutant, rougeur, éventuelle douleur, etc.) ;
 - consulter régulièrement son pédicure-podologue pour assurer un suivi des affections de la peau et des ongles ;
- le respect d'une bonne hygiène du pied :
 - lavage quotidien en contrôlant la température de l'eau en cas de troubles de la sensibilité,
 - séchage soigneux, particulièrement entre les orteils,
 - hydratation quotidienne de la peau avec une crème, sauf entre les orteils ;
- l'apprentissage de la coupe adaptée de l'ongle en émoussant les angles avec une lime à ongles aux bords non tranchants ; la lime devant être réservée à un usage personnel.

Conseils pour le chaussage

Il est conseillé au patient :

- d'inspecter et de palper l'intérieur de la chaussure ;
- de vérifier ses chaussettes, ses bas de contention, afin de rechercher les causes de blessures possibles ;
- de changer les chaussures quand elles sont usées.

¹ Se référer au chapitre 1.1 « Vieillesse de la peau et des phanères de l'argumentaire ».

Conseils aux patients porteurs d'orthèses plantaires et/ou d'orteil

Tout patient porteur d'orthèses plantaires et/ou d'orteil doit bénéficier des conseils suivants :

- apprentissage de la mise en place des orthèses et leur entretien ;
- port, renouvellement régulier et surveillance de la peau et des phanères.

Il est déconseillé pour le patient de :

- marcher pieds nus pour les patients présentant des troubles sensitifs ou vasculaires ;
- utiliser pour les soins des instruments tranchants ou piquants (coupe-cors, lames de rasoir, etc.) ;
- employer des produits irritants, des coricides, surtout en cas de troubles sensitifs ou vasculaires.

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