

Les ampoules : une affaire douloureuse

- Une ampoule est une accumulation de liquide provoquée par un frottement excessif de la peau.
- On peut les éviter en portant des chaussures adaptées, des gants de travail ou en protégeant l'endroit du frottement avec un pansement.
- Pour les soigner :
 - Petites ampoules (diamètre < 5mm) : ne pas les percer et éviter qu'elles ne s'ouvrent grâce à l'application d'un pansement "seconde peau".
 - Grandes ampoules : percez-les d'abord et vider le liquide sans déchirer la peau.
- Si la peau est déchirée, coupez avec précaution les fragments de peau détachés. Ensuite désinfectez. Laissez-la ainsi et désinfectez plusieurs fois par jour ou encore mieux, recouvrez-la avec un pansement "seconde peau".
- Appliquez le pansement "seconde peau" sur une peau sèche et désinfectée. Avant son application, chauffez-le entre les mains et après l'avoir mis, maintenez encore la main dessus pendant 30 secondes. Le même pansement peut rester appliqué quelques jours ; en général, il tombe de lui-même après 3-4 jours. En cas d'infection (rougeur, douleur, gonflement), mieux vaut consulter un médecin.