



LES POMMADES

Le tissu cutané (peau) est une voie de pénétration facile d'accès. Les produits placés à la surface de la peau pénétreront plus ou moins aisément suivant leur nature physico-chimique (pH, solubilité dans les graisses...). Pour les substances très diffusibles, le produit appliqué localement peut gagner la circulation générale et avoir une action identique au même produit utilisé per os.

Les pommades sont des préparations de consistance molle destinées à être appliquées sur la peau. Elles peuvent être employées pour leur action locale protectrice ou thérapeutique, ou une action plus générale.

. Les produits actifs utilisés en médecine du sport sont:

- Les anti-inflammatoires
- Les antalgiques (antidouleur)
- Les myorelaxants (décontractants)

= Indications

Quatre types de pommades sont habituellement proposés au sportif:

. **Les pommades "chauffantes"** à base d'extrait de piment ne **présentent aucun intérêt**, car seul l'épiderme se trouve irrité. Ce type de produit donne une fausse sécurité au sportif, qui se croit échauffé alors que le muscle reste froid.

. **Les crèmes ou gels anti-inflammatoires** peuvent être utilisées par application directe **sans massage**. Leur indication concerne essentiellement les processus inflammatoires superficiels. Elles seront utilisées avec une plus grande efficacité après "glaçage" de la zone inflammatoire, du fait de la réaction vasomotrice secondaire. Elles peuvent être utilisées en pansement occlusif (application sans massage de la crème, couverture avec un film plastique, lui-même maintenu par une bande). Le pansement est maintenu en place pendant la nuit.

. **Les pommades relaxantes ou décontractantes** peuvent être utilisées en **massage** local pour aider à la décontraction des masses musculaires. Elles seront plus volontiers utilisées après avoir chauffé la région à relaxer (lampe infrarouge).

- Après une activité physique intense ou prolongée.
- En thérapeutique pour aider à la relaxation musculaire locale.

. **Les baumes et les pommades antalgiques** ne présentent pas d'indication en médecine du sport sinon pour les contusions locales de faibles importances et sans lésion cutanée.

