

Des pieds en bonne santé

Exercices, conseils
et informations



**Ligue suisse
contre le rhumatisme**

Notre action – votre mobilité

**De l'exercice
pour des pieds en
bonne santé.**

**Nos pieds
nous portent toute
notre vie –
accordons-leur
soins et repos.**

**Ne pas
négliger les
douleurs aux
pieds, car ce sont
des signaux
d'alerte.**



**8 exercices pour
la santé de vos pieds
à partir de la page 12**



Un kilomètre à pied...

L'évolution a fait de l'être humain un infatigable marcheur aux longues jambes. Le puissant tendon d'Achille et la structure voûtée sophistiquée du pied sont capables de stocker une grande quantité d'énergie cinétique. L'os massif du talon (calcanéum) amortit les chocs, et les orteils trapus facilitent le déroulé du pied.

Toutefois, la vie moderne met également nos pieds à rude épreuve. Nous les bougeons trop peu, plus précisément, nous nous déplaçons trop peu pieds nus. Lorsqu'ils sont nus, les pieds sont en effet soumis à des stimuli et sont capables de compenser activement les irrégularités du sol, ce qui accentue la sensibilité et renforce les muscles. Coincés toute la journée dans des chaussures, en revanche, les muscles et les terminaisons nerveuses des pieds commencent à souffrir.

Cette brochure est destinée à faire bouger vos pieds: vous trouverez à partir de la page 12 des exercices utiles pour les sensibiliser, les stabiliser et les fortifier. Vous découvrirez dès les pages suivantes les affections les plus fréquentes des pieds et les spécialistes à consulter pour y remédier.



Avant-pied



Zone médiane



Arrière-pied

Affections fréquentes des pieds

Les problèmes de pieds ont généralement des causes ordinaires, banales: sollicitations excessives et inappropriées, ainsi que signes d'usure (chez les sportifs).

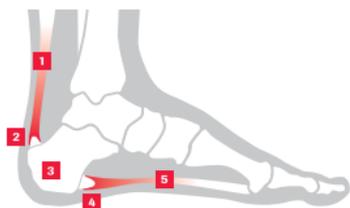
Par ailleurs, les déformations telles que pieds étalés, valgus et plats favorisent l'apparition d'affections.

Inflammation des articulations des orteils

Les personnes atteintes de rhumatismes souffrent souvent d'inflammations chroniques des articulations des orteils, provoquées par une polyarthrite rhumatoïde, une arthrite psoriasique ou le dépôt de cristaux d'acide urique (goutte).

Les maladies des tendons et des aponévroses

Épine calcanéenne: Plus de 10% de la population présente une épine calcanéenne, qui reste toutefois souvent asymptomatique. Il s'agit d'une excroissance osseuse en forme d'épine sur l'os du talon, associée à une inflammation chronique de l'insertion du tendon d'Achille ou de l'aponévrose plantaire (enveloppe fibreuse qui s'étend sous la plante du pied).



- 1 Tendon d'Achille
- 2 Epine calcanéenne
- 3 Calcaneum
- 4 Epine calcanéenne
- 5 Aponévrose plantaire



Inflammations et ruptures du tendon d'Achille:

Le tendon d'Achille est le plus épais et le plus puissant des tendons du corps humain. Des sollicitations excessives et inappropriées peuvent provoquer de petites déchirures à l'origine de gonflements et d'inflammations. Le tendon d'Achille peut également se déchirer ou se rompre complètement: il s'agit d'une blessure sportive fréquente.

Autres affections fréquentes

L'hallux valgus: L'hallux valgus («oignon») est une déviation dégénérative qui touche l'articulation de la base du gros orteil et qui entraîne inévitablement une sollicitation excessive chronique des os voisins du milieu du pied.

Les orteils en marteau: Cette déformation en flexion de la dernière articulation de l'orteil est de loin la plus fréquente.

L'arthrose de la cheville: L'usure du cartilage au niveau de l'articulation de la cheville est généralement la conséquence d'une arthrite ou de ruptures ligamentaires ou de fractures de la cheville.

Vous trouverez des informations complémentaires dans le dossier en ligne «Les rhumatismes du pied» sur le site www.rheumaliga.ch



Petit guide des spécialistes des pieds

Le médecin de famille: Avec les refroidissements et les maux de dos, les problèmes de pieds font partie des causes de douleurs les plus fréquentes. Votre médecin de famille procèdera aux examens nécessaires et, au besoin, vous orientera vers un spécialiste.

Le rhumatologue: Les pieds constituent un élément important de l'appareil locomoteur. La plupart des affections qui les frappent relèvent donc du domaine de spécialité du rhumatologue.

Le chirurgien orthopédiste: Les interventions chirurgicales du pied, et plus particulièrement de la cheville, sont en général du ressort du chirurgien orthopédiste. Celui-ci corrige les déformations des orteils, reconstruit les talons d'Achille déchirés ou pose des prothèses de chevilles.

Le technicien en orthopédie: Les personnes dont la capacité à marcher ou à rester debout ou assises est limitée trouveront de l'aide auprès du technicien en orthopédie. Celui-ci fabrique les semelles orthopédiques, ainsi que des moyens auxiliaires spécifiques et vous informe sur leur utilisation.

Le bottier orthopédiste: Le bottier orthopédiste confectionne des chaussures orthopédiques sur mesure et des chaussures spéciales, ainsi que des semelles orthopédiques et autres supports pour le pied.



Le physiothérapeute: Le physiothérapeute se pré-occupe des limites de résistance, de la mobilité, de la force et de la coordination des pieds faisant l'objet d'un traitement médical ou ayant subi une intervention chirurgicale.

Le podologue: La podologie recouvre l'ensemble des soins des pieds de nature médicale. Le podologue élimine les cors, la couche de peau morte durcie ou les durillons. Il traite les ongles des pieds et peut faire des massages des pieds. Les soins de pédicure d'ordre cosmétique et les soins des pieds relevant du bien-être n'entrent pas dans le champ de la podologie.

Des semelles sur mesure

Les semelles orthopédiques sont un dispositif médical sur mesure.

- Les semelles orthopédiques classiques soutiennent essentiellement les voûtes longitudinale et transversale du pied et soulagent les points de pression.
- Les semelles proprioceptives ciblent en premier lieu la perception que le patient a de son propre corps. Elles corrigent les déformations en stimulant ou en inhibant des muscles spécifiques du pied.



Comment trouver chaussure à son pied?

La mode et la création sont des petits plus dans notre vie. Mais des pieds sans douleurs et sans déformations sont sans conteste un grand plus. Les chaussures que vous portez au quotidien ou pour faire du sport doivent donc respecter certains critères et en aucun cas gêner les mouvements naturels et la dynamique du pied.

Plus le talon est haut, plus le poids qui s'exerce sur l'avant-pied est élevé, ce qui n'est pas sans conséquences pour la santé de vos pieds et même au-delà:

- déformation des orteils et de l'avant-pied
- raccourcissement des muscles des mollets
- risque de blessure de la cheville
- risque accru d'arthrose du pied ou du genou

Si vous portez des chaussures plates au quotidien, vous pouvez sans problème vous permettre de temps en temps un modèle à la mode à talons hauts. Veillez toutefois à ne pas dépasser une hauteur maximale de 7 cm, à porter vos talons hauts le moins longtemps possible et à faire quelques exercices pour les pieds pour compenser.

Achetez vos chaussures l'après-midi ou le soir, car les pieds gonflent au fil de la journée.



Comment reconnaître de bonnes chaussures?

Le revêtement extérieur: Privilégiez les matières naturelles. Le cuir véritable absorbe l'humidité et est perméable à l'air, tout comme les matières high-tech respirantes (telles que le Gore-Tex). Fuyez les chaussures bon marché en matières synthétiques. Elles favorisent un climat pauvre en oxygène à l'intérieur des chaussures, propice à la prolifération des champignons.

Le contrefort: Un contrefort stable et haut au niveau du talon lui assurera un bon maintien.

La semelle: La semelle doit démontrer une certaine stabilité. Pour vérifier la stabilité de la semelle, tenez la chaussure au niveau de la pointe et du talon et essayez de la tordre dans le sens de la longueur. Par ailleurs, la semelle idéale permettra un déroulement facile du pied.

L'espace pour les orteils: Les orteils subissent des chocs quand le pied glisse vers l'avant dans une chaussure trop large. Une chaussure trop étroite, en revanche, entrave la circulation sanguine et la mobilité et favorise les déformations et les cors aux pieds. Dans l'idéal, il faut prévoir 1 cm de marge au niveau des orteils.

Les chaussures de marche: Pour acheter des chaussures de marche, ne cherchez pas dans votre pointure habituelle mais une à deux pointures au-dessus.



Les chaussures au placard!

Marchez le plus souvent possible pieds nus. Libéré de toute entrave, le pied est stimulé à chaque pas et doit compenser activement les irrégularités du sol. Cet exercice favorise la proprioception (perception propre du corps) et renforce les muscles.

- A la maison, renoncez aux pantoufles dès que la situation le permet. Marchez pieds nus ou avec des chaussettes antidérapantes.
- Dehors, parcourez régulièrement une «distance d'entraînement» pieds nus dans l'herbe, le sable, le gravier ou les rochers. Faites attention aux sources potentielles de blessure telles que les éclats de verre.

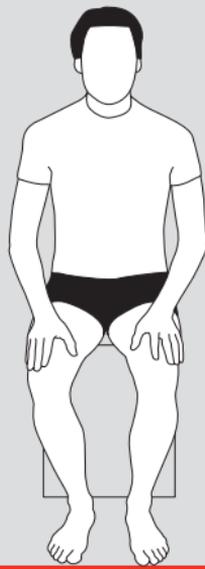
Chez les enfants et les adolescents, la marche pieds nus favorise le bon développement du pied ; elle réduit l'incidence des pieds étalés et des pieds plats valgus. Elle est toutefois bénéfique à tout âge. Elle n'est à déconseiller qu'en cas d'atteinte des nerfs périphériques des jambes (p. ex. en cas de neuropathie diabétique).



© Hightower_NRW, iStock

Le pied mobile

8 exercices pour sensibiliser, stabiliser et fortifier les pieds.



1 Garder les pieds sur terre

But

Perception des pieds

Position de départ

Assise ou debout. Pieds écartés au sol, dans l'alignement des hanches.

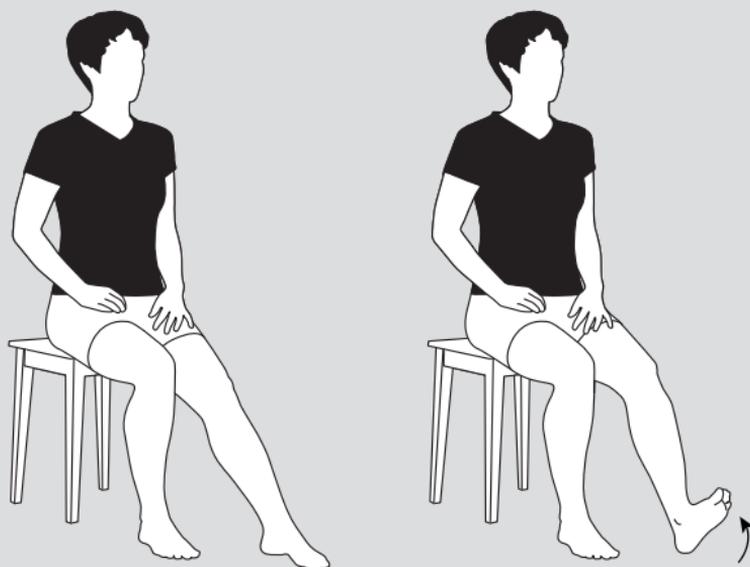
Exercice

- Enfoncer (doucement, régulièrement) la partie centrale du talon et l'éminence du gros orteil dans le sol, puis relâcher.
- Les genoux et les orteils restent immobiles et détendus pendant ce temps.

Répétitions

10 à 20

**Important:
les exercices
doivent tous être
indolores.**



2 | Lubrifier les articulations

But

Mobilité des articulations supérieure et inférieure de la cheville

Position de départ

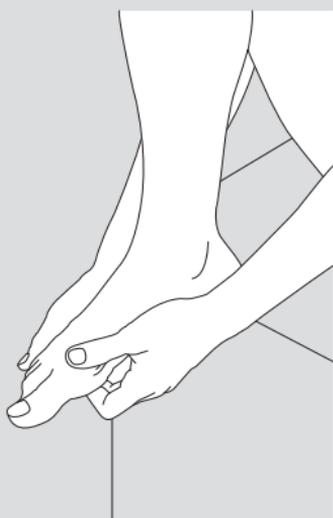
Assise. Le pied arrière à plat sur le sol, le pied avant reposant sur le talon.

Exercice

- Étirer les orteils du pied avant loin de soi, puis les relever en direction du genou.
- Alternative: effectuer des rotations du pied avant en sollicitant l'articulation de la cheville.
- Le talon reste en contact avec le sol, les genoux sont au repos.

Répétitions

20 à 30 par côté



3 Voûter l'avant-pied

But

Mobilité de l'avant-pied, activation de la voûte transversale

Position de départ

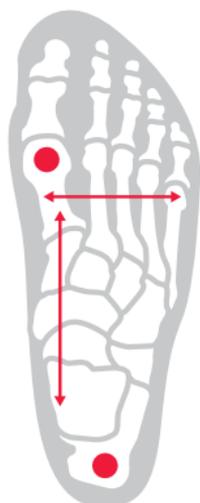
Assise. Mains placées de chaque côté de l'avant-pied.

Exercice

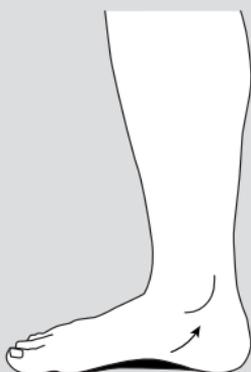
- Tirer les côtés du pied vers le bas.
- Dans le même temps, exercer une pression des doigts sur la plante de l'avant-pied pour l'arquer vers le haut.

Répétitions

10 à 20 par côté



Voûte transversale,
voûte longitudinale



4 Activer la voûte longitudinale

But

Stabilisation de la voûte longitudinale du pied

Position de départ

Assise (débutants) ou debout (confirmés).

Exercice

- Relever et abaisser alternativement la voûte longitudinale du pied d'un mouvement de faible amplitude.
- Les orteils sont relâchés. L'éminence du gros orteil reste au sol.

Répétitions

10 à 20, les deux pieds simultanément ou successivement

**Recom-
mandé en cas
de pied
valgus/plat**



5 Tenir l'équilibre sur un pied

But

Stabilisation de la cheville

Position de départ

- Debout sur un sol plan (débutants) ou sur une serviette pliée ou un tapis de gym roulé (confirmés), de préférence pieds nus.
- La pointe des orteils et les genoux sont tournés dans la même direction.

Exercice

- Relever une jambe et tenir activement cette position.
- Laisser les orteils au repos, ne pas tendre excessivement le genou.

Durée

20 à 30 secondes par côté



6 Etirer jusqu'à ressentir la tension

But

Etirement des muscles du mollet

Position de départ

Debout, en position de fente avant, en appui contre un mur. Les deux pieds sont tournés vers l'avant. Le talon du pied arrière est fermement en contact avec le sol.

Exercice

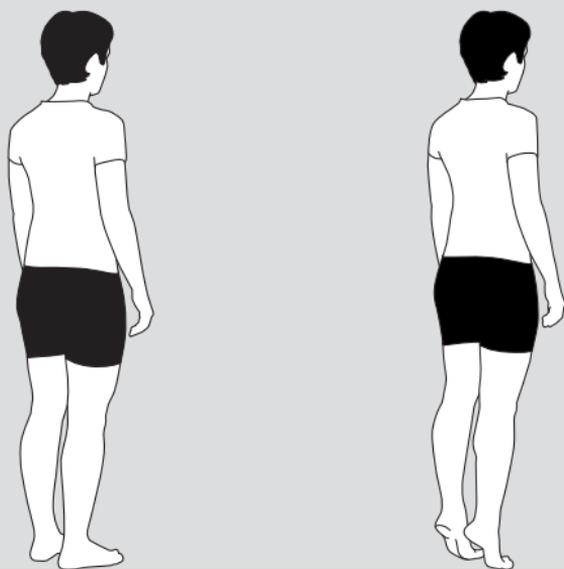
Incliner le buste vers l'avant et fléchir le genou de la jambe antérieure jusqu'à ce que la tension dans le mollet de l'autre jambe soit perceptible.

Durée

20 à 30 secondes par côté



Vous trouverez d'autres exercices d'étirements pour stimuler votre mobilité dans notre dépliant gratuit: rheumaliga-shop.ch



7 Fitness pour les mollets

But

Renforcement des muscles des mollets

Position de départ

Debout, le buste droit, les pieds écartés dans l'alignement des hanches, les genoux très légèrement fléchis.

Exercice

- Relever puis abaisser les talons toutes les secondes.
- En cas de problème d'équilibre, se stabiliser en posant un doigt contre un encadrement de porte ou un mur. Le regard reste horizontal.
- Pour augmenter la difficulté, réaliser l'exercice sur un seul pied.

Répétitions

10 à 20



8 Massage avec une balle hérisson

But

Sensibilisation de la plante du pied, stimulation de la circulation sanguine

Position de départ

Assise. Un pied sur la balle hérisson, l'autre à plat au sol.

Exercice

- Balle sous le pied, faire rouler le pied d'avant en arrière sur toute sa longueur.
- Alternative: balle sous le pied, décrire des cercles.
- Doser la pression pour que le mouvement soit perçu comme agréable.

Durée

20 à 30 secondes par côté



Commandez des balles hérissons en toute simplicité dans la boutique en ligne de la Ligue suisse contre le rhumatisme: rheumaliga-shop.ch

Ligue suisse contre
le rhumatisme
Josefstrasse 92
8005 Zurich

Tél. 044 487 40 00
Fax 044 487 40 19
info@rheumaliga.ch
www.rheumaliga.ch

F 1040

Avec le généreux
soutien de
Gebro Pharma SA



**Ligue suisse
contre le rhumatisme**
Notre action – votre mobilité