

Les problèmes de pieds

Les problèmes de pieds sont de loin sous-estimés dans la société, leur prédominance est pourtant simple à comprendre : tout déséquilibre du corps changera la posture et entraînera une différence sur les points d'appuis avec le sol. Et ce sont les pieds qui jouent ce rôle.

Il est donc IMPOSSIBLE de traiter un problème au niveau des pieds sans prendre en considération l'ensemble du corps. Ceci explique en partie pourquoi certaines personnes se font opérer pour différents problèmes, comme les hallux valgus (oignons) et que malheureusement le problème revient.

Avant de parler de pieds anormaux, regardons premièrement ce qu'est un pied normal :



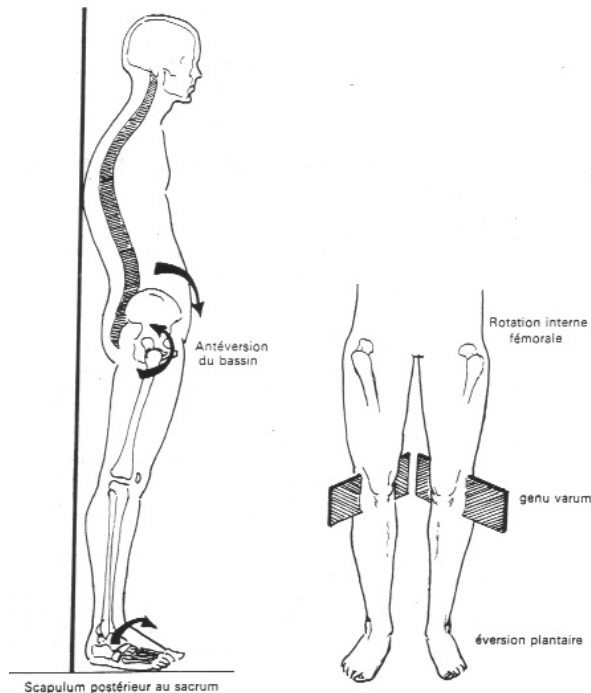
Les critères d'un pied normal sont :

- Un pied sans douleur, ni raideur ou couleur anormale.
- Les orteils sont en crochets harmonieux et le gros orteil est à plat.
- Le talon doit être non dévié et le talon d'Achille bien droit.
- L'arche interne plantaire d'environ 15 à 18 mm de haut par rapport au sol et l'arche externe d'environ 3 à 5 mm.
- L'empreinte (contact avec le sol) doit laisser voir un talon ovoïde, une bande d'appui externe d'environ le 1/3 de la largeur du pied, un appui métatarsien d'environ le ¼ avant du pied et les orteils bien symétriques.

Il existe différents types de pieds que l'on peut qualifier d'anormaux, les quatre types les plus souvent rencontrés sont les pieds hypotoniques (plats), hypertoniques (trop arqués), les pieds varus et pieds valgus.

Tous ces problèmes amèneront des déformations aux pieds ainsi qu'à l'ensemble du corps. Par exemple :

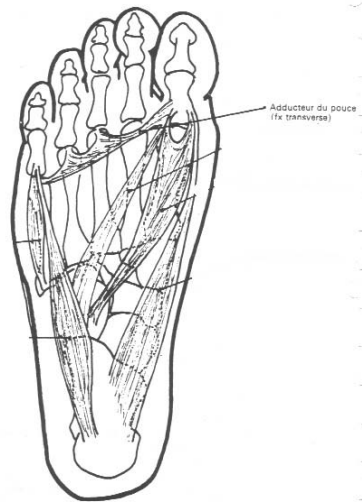
Les pieds plats feront tourner les chevilles vers l'intérieur (valgus), ce qui obligera les genoux à suivre et tourner vers l'intérieur (peut amener des douleurs aux genoux), la rotation des fémurs obligera à son tour une antéversion du bassin (peut amener des douleurs au bassin) et fera augmenter la courbure lombaire qui elle aussi peut amener des douleurs au dos. De plus la scapula (l'omoplate) devient postérieure au sacrum, la tête plonge vers l'avant et les épaules s'affaissent créant une cyphose prononcée (dos rond). On ne peut donc jamais vraiment séparer les problèmes de pieds du reste du corps et vice versa.



Tout ceci étant dit, pour réussir à guérir les hallux valgus, il faut premièrement s'assurer que le corps est le plus droit possible, c'est à dire que la tête soit en lignée, que la courbure du cou (lordose) soit d'environ quatre largeurs de doigt de profondeur, que la courbure lombaire soit d'environ 3 largeurs de doigt de profond et que la scapula versus le bassin soient égaux et non que l'un soit plus reculé que l'autre. Que les genoux pointent légèrement vers l'extérieur et que les pieds soient normaux selon la description donnée auparavant. Les épaules doivent être à la même hauteur... et finalement, le corps doit être symétrique quand on le regarde de face.

Seulement à ce moment, il sera possible de traiter les hallux valgus car le corps n'entraînera plus de pression excessive sur les articulations des pieds. Évidemment, le port de chaussures à talons hauts est totalement à proscrire, car ils déplacent le centre de gravité vers l'avant et transfert le poids sur le devant du pied, autant qu'un pied valgus entraînera le poids vers le gros orteil : les deux composantes qui favorisent les oignons.

Il ne reste ensuite qu'à dégager les muscles, comme l'adducteur du gros orteil, qui en tirant, amène celui-ci vers l'extérieur et fait ressortir le côté du pied.



Il n'est pas toujours facile de rétablir un pied difforme, car si le problème existe depuis longtemps, les pressions excessives peuvent avoir amenées de l'arthrite qui vient nuire au traitement. Mais avant de penser à l'opération et de se faire scier un bout de pied... l'ostéopathie vous suggère une approche plus douce.

Ne sous-estimez par vos souliers, un mauvais soulier vous causera des tors incroyables. Et faites attention à vos pieds, car si vous avez à les supporter tel qu'ils sont, eux ils vous supportent à longueur de journée!!