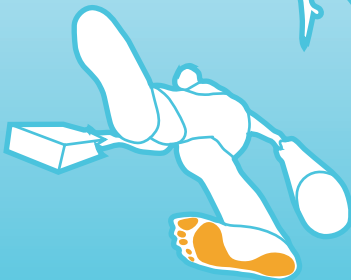
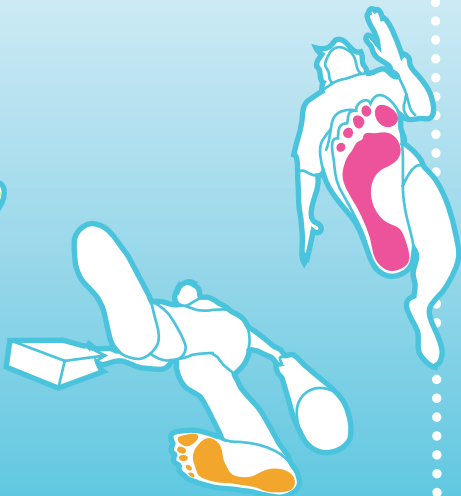


Le guide de la Santé du Pied

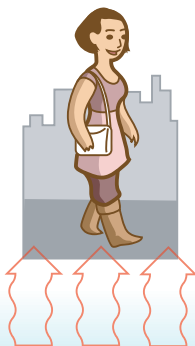


1 personne sur 5
a besoin de consulter un
professionnel du pied.

Petit cours d'histoire

Les origines...

À l'origine, l'homme marchait pieds nus sur des sols irréguliers. Avec l'arrivée de la civilisation, l'homme a enfermé son pied dans une chaussure et les sols sur lesquels il marche sont devenus de plus en plus durs : béton, asphalte, sols carrelés... Or, les sols durs n'absorbent pas l'onde de choc engendrée par la marche et celle-ci est renvoyée dans l'ensemble du corps.



Le saviez-vous ?

>>> Il existe différentes sortes de pieds.



Le pied Grec



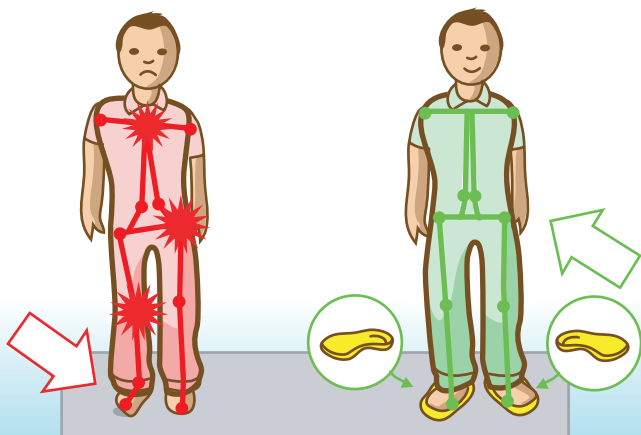
Le pied Égyptien



Le pied Carré

Le pied possède une petite surface pour s'adapter au sol et doit soutenir un corps humain de grandes dimensions : cette situation est source d'instabilité. Le pied est notre ancrage au sol, d'où son rôle important dans l'équilibre de la posture du corps.

L'orthèse plantaire contribue à la stabilité du pied, et ainsi à l'alignement de la posture.



➔ Une bonne posture passe aussi par la stabilité du pied !

Le pied est...

... unique.

Votre pied a sa propre morphologie (taille, volume, forme). On parle communément de pied normal, pied creux ou pied plat mais il existe une infinité de combinaisons entre taille, volume et forme. Il laisse une empreinte absolument unique au monde.

Alors, tous chaussés avec les mêmes chaussures produites en série ?

... évolutif.

Votre pied évolue au cours de votre vie, à 30 ans vous n'aurez plus le pied que vous aviez à 20 ans...

Votre pied s'adapte à votre corps dans son fonctionnement naturel.

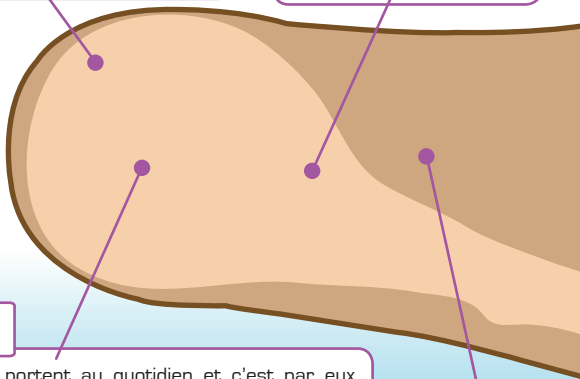
... sensible.

Vos pieds vous portent au quotidien et c'est par eux que transitent de très nombreuses sensations. Ce sont de véritables capteurs qui vont avoir une action bonne ou néfaste dans tout votre corps. **N'avez-vous jamais ressenti de douleurs de type crampes ou tendinites ?**

... vivant.

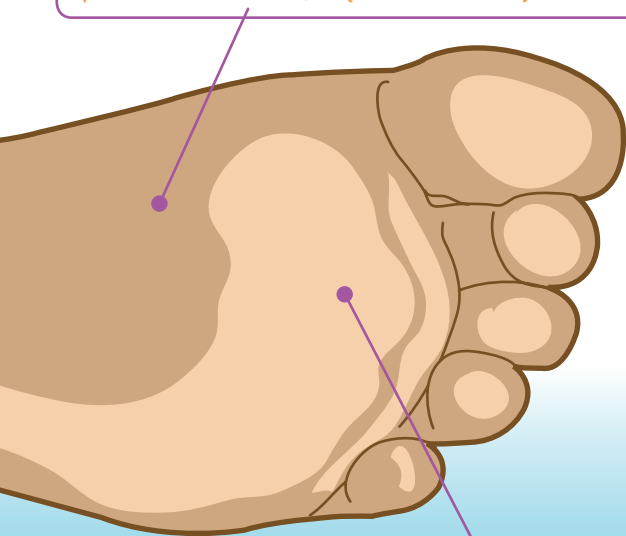
Votre pied a un comportement unique. Il réagit constamment en fonction des sollicitations. Il varie toujours entre pronation et supination. Durant une course à pied, il peut dans certains cas s'allonger de 1,5 cm.

N'avez-vous jamais eu d'ampoules ou d'échauffements ?



... complexe.

En raison de sa complexité, on ne sait pas exactement comment fonctionne un pied, on ne peut pas à ce jour reproduire exactement le mouvement du pied. Votre pied comporte 28 os (soit pour les deux pieds, le quart du squelette), 16 articulations, 107 ligaments et 27 muscles. Dès que ses forces musculaires diminuent, votre pied a tendance à s'affaisser, se déformer et moins absorber les ondes de chocs. **Votre pied s'est-il déjà plaint ? Non... mais vous, oui (aïe les entorses !!!).**



... votre base.

Votre pied est la base de votre corps, c'est sur quelques cm² que se reporte tout votre poids. Votre pied a un rôle de stabilisateur, d'amortisseur et de propulseur. Il est donc un vecteur primordial pour le maintien de l'équilibre et le bien-être de votre corps. **Aviez-vous déjà pensé que vos douleurs articulaires pouvaient venir de vos pieds ?**

La marche

Déroulement de la marche :

1. Attaque du talon à l'extérieur.



Vue profil pied gauche



Vue arrière pied gauche

2. Transfert de l'appui vers l'intérieur de la voûte.



Vue profil pied gauche

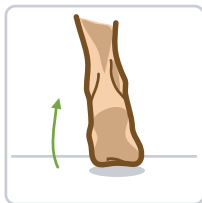


Vue arrière pied gauche

3. Propulsion du pas à l'aide du gros orteil principalement.

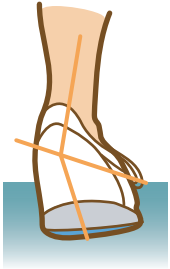
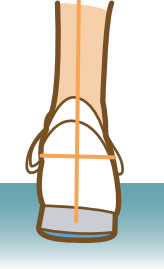
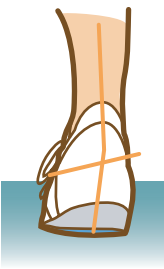
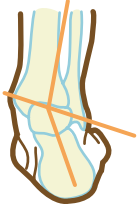
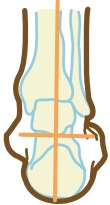






Vue profil pied gauche



Vue arrière pied gauche

Trois grands types de mouvements :

MARCHEUR ÉVERSEUR	MARCHEUR UNIVERSEL	MARCHEUR INVERSEUR
Appui (vue arrière pied droit)		
		
Squelette (vue arrière pied droit)		
		
Voûte plantaire (vue interne pied)		
		

➔ Les chaussures en série ne peuvent donc pas s'adapter à chaque pied !

Qui doit en priorité consulter un professionnel du pied ?

Motifs de consultations :

Pour tous types de besoin :



Les enfants dès 4 ans : afin de leur garantir une croissance dans de bonnes conditions, il est primordial de détecter et de résoudre les éventuels troubles de la marche au plus tôt. Une première consultation est recommandée dès l'âge de 4 ans, ou plus tôt si l'on constate des chutes fréquentes.

Les enfants et les adolescents pratiquant un sport régulièrement : des conseils dispensés par un professionnel du pied peuvent prévenir les blessures ou des pathologies liées à la croissance.



Les femmes enceintes : la prise de poids, la laxité plus grande des ligaments et le déplacement du centre de gravité peuvent créer des appuis douloureux. Un bilan de la statique et des appuis est recommandé.

Les sportifs : les personnes pratiquant un sport plus d'une fois par semaine risquent des blessures et des problèmes liés à l'équilibre. Par exemple, lors de la course à pied, la répétition du mouvement et des chocs peuvent créer des microtraumatismes qui engendreront dans le temps des pathologies tendineuses (tendinites), articulaires (arthrose) et musculaires (contractures, déchirures musculaires).



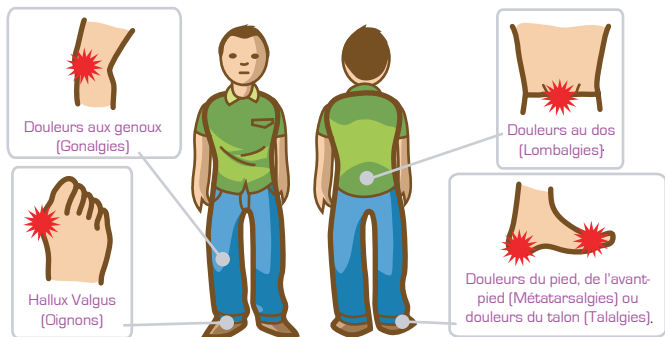
Les porteurs de chaussures de sécurité : la rigidité représente pour le pied une agression qui peut être contrebalancée par une semelle adaptée, réalisée par un professionnel du pied.

Les personnes âgées : leur système d'équilibration a tendance à devenir moins efficace. Un bilan podologique et une solution adaptée de type orthèses plantaires thermoformées peuvent leur éviter les chutes et améliorer leur équilibre en redonnant de bonnes informations à leurs pieds.



Les personnes travaillant debout : cette position peut favoriser les maux de dos et les problèmes veineux. Un bilan podologique peut être réalisé en prévention.

Pour certaines douleurs :



Autres pathologies :

Les personnes diabétiques : le pied est une des premières parties touchées par le diabète car le corps a tendance à ignorer les extrémités quand il est en mode de défense. En effet, le pied du diabétique se retrouve avec deux atteintes principales : perte de sensibilité et diminution de la cicatrisation. Le professionnel du pied aura une action de conseil pour éviter les blessures et de prévention par le moulage d'orthèses plantaires pour améliorer l'équilibration.

Les personnes touchées par les pathologies rhumatismales (polyarthrite rhumatoïde, spondylarthropathie, psoriasis...) ont une diminution de la mobilité des articulations du pied avec une déformation. L'orthèse plantaire aura deux actions : diminuer l'inflammation du pied et prévenir la déformation.

Quel est le rôle du professionnel du pied ?

Il réalise un bilan podologique complet.
Si nécessaire, il propose une solution adaptée.

Le bilan podologique :

Étape 1 : Etude du besoin.

Le professionnel remplit avec le patient un questionnaire portant sur ses habitudes de vie, ses antécédents, la localisation de ses douleurs...



Palpation sur table de consultation

Étape 2 : Examen clinique du patient.

Le professionnel teste et palpe le pied pour analyser la morphologie du patient. Cette étape se fera en position allongée ou debout. On essaiera d'évaluer chez le patient différents aspects : articulaire, musculaire, vasculaire, sensitif, morphologique et cutané.



Observation sur posturoscope

Étape 3 : L'analyse de la marche.




Le but est de regarder si la marche confirme les problèmes détectés lors de l'analyse. Elle consiste en une observation du déroulé du pied et de la posture.



L'analyse de la marche

Étape 4 : Observation de la déformation et de l'usure des chaussures.

Cette étape permet d'appréhender l'incidence de l'environnement et des habitudes du patient (ville, sport, travail) sur le fonctionnement de son pied et de confirmer les étapes précédentes.

	USURE PRONATRICE	USURE UNIVERSELLE	USURE SUPINATRICE
Semelle pied gauche			

Étape 5 : Prise des empreintes.

Si le professionnel détecte le besoin de réaliser des orthèses plantaires, il prend les empreintes du patient. Différentes techniques sont possibles : boîte d'empreinte avec mousse expansée, papier encre, scanner, capteurs de pression.



Les solutions apportées par le professionnel du pied

Après avoir établi le besoin du patient, le professionnel propose la meilleure solution pour corriger ou améliorer sa posture et prévenir ou soulager ses douleurs.

Les orthèses plantaires sur mesure :

L'une des solutions peut être la réalisation d'une orthèse plantaire thermoformée, une orthoplastie, contention, orthonixie...



Orthèse à plat



Orthèse en mousse



Orthèse en résine

Autres appareillages possibles :



Orthoplastie



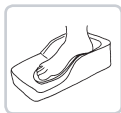
Contention nocturne

Infos qualité

Pour la qualité des orthèses, demandez à votre professionnel du pied s'il utilise les matériaux ou les modules de la marque Podiatech (matériaux : Viscotene®, Podiane +®. Modules : SPCT®, OPCT®).

Les 6 techniques de réalisation d'une orthèse plantaire thermoformée.

En thermopression :



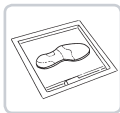
Formée en position neutre directement sur le pied.



Formée en position corrigée directement sur le pied.



Moulée en dynamique directement sur le pied dans la chaussure.



Thermosoudée.



Galbée sur positif.

En thermoexpansion :



Moulée dans un liquide pour expansion de la matière.

Infos pratiques

Les orthèses plantaires réalisées sont à renouveler régulièrement (usure des matériaux, évolution des besoins). Elles sont lavables.

>>> Conseils d'entretien d'une orthèse plantaire :



Laver à la main, à l'eau tiède (30°) et au savon.



Ne pas exposer au soleil ni à aucune autre source de chaleur (radiateur...).



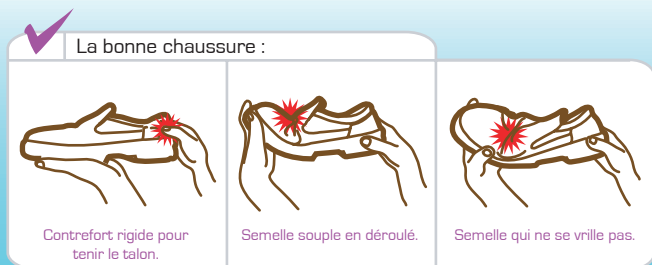
Retirer les orthèses plantaires le soir pour les assécher.

Le professionnel du pied : un conseiller pour être bien dans ses chaussures

Le confort du pied passe par trois éléments essentiels :

1. Choisir la bonne chaussure

Le pied est la partie la plus fragile et la plus sensible d'une personne. Le choix d'une chaussure bien adaptée au pied permettra presque toujours d'éviter l'apparition de déformations et de douleurs de l'avant-pied. La chaussure la plus recommandée est celle qui maintient une répartition harmonieuse des charges entre l'arrière-pied et l'avant-pied.

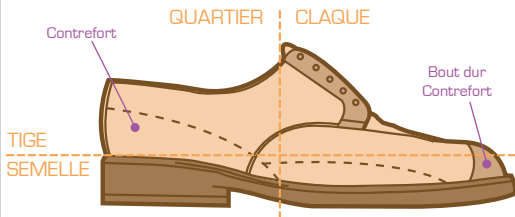


- Un talon ne dépassant pas 3 à 4 cm.
- Un contrefort postérieur assez rigide permettant de bien engainer le talon.
- La chaussure doit être suffisamment large et à bout arrondi pour laisser aux orteils la place de bouger et pour leur permettre de conserver une position anatomique.
- Laisser 1,5 cm en avant-pied.
- Choisir la bonne pointure.
- Attention aux déformations de la chaussure à la marche !



Infos pratiques

>>> La structure d'une chaussure :



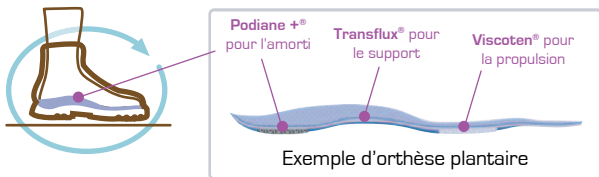
2. Choisir la bonne chaussette

- ➔ Confortable : une différenciation pied droit / pied gauche, des renforts et des coutures plates pour éviter frottements et ampoules.
- ➔ Respirante : pour une régulation de la température de vos pieds, quelle que soit la saison.

Les matières sont de plus en plus performantes. Le professionnel du pied vous oriente vers le bon choix.

3. Avoir des orthèses plantaires adaptées

Si des orthèses plantaires vous sont nécessaires, elle seront indispensables à votre bien-être en assurant une parfaite liaison pied / chaussure pour un confort et des sensations optimales. Les orthèses plantaires peuvent être très fines et s'adapter aux différents types de chaussures.



Le Quizz

Prévention

- Votre enfant a-t-il mal aux pieds ou aux genoux quand il pratique un sport ?
- Portez-vous des chaussures de sécurité ?
- Avez-vous plus de 70 ans ? Si oui, vous est-il déjà arrivé de perdre l'équilibre en marchant ?
- Pratiquez-vous un sport plus de 2 heures/semaine ?

Douleur du pied : Avant-pied et talon

- Avez-vous mal aux pieds le matin, la nuit ou en fin de journée ?
- Avez-vous des décharges électriques, des picotements, fourmillements ?
- Avez-vous de la corne sous l'avant-pied ?
- Avez-vous mal aux pieds avec un certain type de chaussure ?
- Avez-vous des douleurs persistantes sous le talon, à l'intérieur ou derrière ?

Douleur aux genoux

- Quand vous restez assis avez-vous mal aux genoux ?
- Quand vous descendez les escaliers, vous courez ou quand vous marchez longtemps, avez-vous mal ?
- Avez-vous mal aux genoux avec un certain type de chaussures ?

Douleur au dos

- Restez-vous longtemps debout au travail avec des douleurs aux « reins » ?
- Avez-vous des décharges électriques, des fourmillements dans une jambe ?
- Avez-vous une perte de sensibilité d'un ou de plusieurs orteils ?

Si vous avez répondu « oui » à plus de 3 questions, nous vous recommandons de consulter un professionnel du pied.

**PODIATECH - 18, rue Léon Béridot
BP 353 - PA Champfeuillet Est
38509 VOIRON CEDEX France
Ph. +33 (0)4 76 67 07 07
Fax +33 (0)4 76 67 03 03
E-mail : info@sidas.com**

SAS Capital 500 000 euros - Code APE 3250 A
- 304 577 661 00073 RCS - Grenoble -
TVA INTERCOM FR 76 304 577 661.
Photos non contractuelles.
Arc en Ciel - SIDAS - No Comment - Français.
Ne pas jeter sur la voie publique.

