

**L'HALLUX VALGUS "L'OIGNON":
QUE FAIRE POUR CE GROS ORTEIL SI DOULOUREUX?**

Certains d'entre vous ont déjà remarqué ce gros orteil qui apparaît soudainement avec une "bosse" qui à la longue devient douloureux. C'est un hallux valgus, soit une angulation produite entre le premier orteil et le premier métatarsien. Cette déformation est la résultante de deux forces musculaires, celle qui tire en dessous du pied et celle qui tire sur le dessus du pied. De plus, la personne ne met pas de poids de façon égale sur son pied, elle va par exemple appuyer sur la base du 5e orteil et sur le talon oubliant d'appuyer sur la base du 1er orteil. Ces trois points d'appui, s'ils sont respectés, permettent une bonne répartition du poids du corps favorisant une bonne posture tout en évitant des problèmes aux pieds. Qu'allons-nous faire?

Installez-vous sur une chaise une jambe pliée sur l'autre, saisissez vos orteils avec une main et commencez à jouer avec chaque orteil en les vissant, les dévissant et les écartant. Puis, placez les doigts de la main opposée entre les orteils et faites plier les orteils en laissant apparaître la tête des métatarsiens (petits os sur le dessus du pied). Puis vous allez mettre votre pied à plat sur la chaise et commencez à masser le tendon sur le dessus du gros orteil en essayant de le chasser vers l'intérieur comme pour lui indiquer de reprendre sa place car ce dernier est trop en dehors par rapport à l'axe du gros orteil. Vous massez aussi l'intérieur de l'orteil, le bord qui regarde les autres orteils, car celui-ci est souvent douloureux. Puis vous allez saisir le premier orteil par le bout et vous allez tirer sur l'orteil dans l'axe soit en le ramenant dans l'axe du premier métatarsien. Vous maintenez cette traction en même temps que de l'autre main vous "chassez" la "bosse" en essayant de la faire disparaître vers l'intérieur du pied. En maintenant cette traction vous réapprenez à l'orteil une nouvelle sensation: vous envoyez un nouveau réflexe au niveau de l'articulation.

MON CONSEIL: Maintenant restez assis, les deux pieds à plat, puis placez un bouchon de champagne (!) entre le premier et le deuxième orteil. Alors pensez à vos points d'appui (base du premier orteil, base du 5e orteil et talon). Vous placez alors tous vos muscles dans une nouvelle situation, ils vont réapprendre à fonctionner dans un autre axe. Restez si possible 5 minutes en position assise, puis enlevez le bouchon et observez. Quels sont les points d'appui, comment sentez-vous votre pied par rapport à l'autre?

Bon travail et à la prochaine!

Marie-France Pollissard-Vaidya
Physiothérapeute Méziériste