Déviation du gros orteil (« oignon » / hallux valgus)

CE QUE VOUS AVEZ

Votre gros orteil dévie vers les autres orteils, tandis que l'os situé juste derrière lui (le premier métatarsien) s'écarte vers le bord intérieur du pied. La tête de cet os forme une bosse (« oignon ») qui frotte dans les chaussures. Les exercices et les chaussures larges ne redressent pas l'os dévié, mais ils diminuent souvent la douleur et rendent la marche plus confortable.

CE QUI AIDE

- Choisir des chaussures larges à l'avant-pied, en cuir ou en tissu souple, sans talon haut.
- Mettre un petit coussinet en silicone sur la bosse si le soulier frotte ; un écarteur d'orteils souple entre le gros orteil et le 2e orteil peut aussi soulager s'il est confortable.
- Renforcer les petits muscles du pied et du gros orteil.
- Si ce n'est pas douloureux, marcher pieds nus à la maison sur une surface confortable pour faire travailler le pied (à éviter si vous êtes diabétique ou si vous avez une perte de sensibilité des pieds).

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Porter des souliers à bout pointu ou étroit qui écrasent les orteils.
- Porter des talons hauts (ils reportent le poids sur l'avant du pied et poussent les orteils dans le bout du soulier).
- Forcer la correction avec une attelle rigide qui fait mal.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

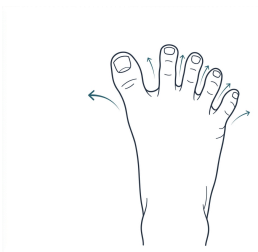


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à la normale le lendemain matin.

QUAND RECONSULTER

- Peau rouge, chaude, ouverte ou infectée sur la bosse de l'oignon.
- Douleur importante qui empêche de se chausser ou de marcher malgré des chaussures larges (pour discuter d'orthèses ou d'un avis chirurgical).
- Engourdissements dans le gros orteil.
- Deuxième orteil qui commence à chevaucher le gros orteil ou à passer dessous.

Durée habituelle : Les chaussures larges soulagent souvent le frottement en quelques jours ; le confort s'améliore en général en 8 à 12 semaines d'exercices réguliers. La bosse elle-même ne disparaît pas.



Écartement du gros orteil (orteils en éventail)

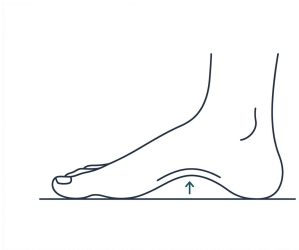
Départ : Assis, pieds nus posés à plat au sol, talon et avant-pied bien appuyés.

Mouvement : Soulevez tous les orteils et écartez-les en éventail. Reposez ensuite le petit orteil vers l'extérieur, puis le gros orteil vers l'intérieur (en l'éloignant du 2e orteil). Tenez 5 secondes. Aidez-vous des doigts au début pour apprendre le mouvement.

Dosage : 10 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Faites le mouvement sans l'aide des doigts, puis debout.

Erreur fréquente : Crisper la cheville, décoller le talon ou recroqueviller les orteils.



Activation de l'arche du pied (pied court)

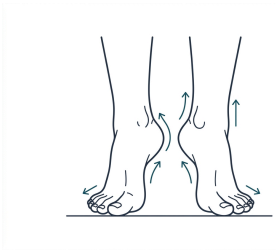
Départ : Assis, pieds nus à plat au sol.

Mouvement : Sans recroqueviller les orteils, rapprochez doucement la base du gros orteil du talon pour creuser légèrement la voûte plantaire (le pied « raccourcit »). Tenez 5 secondes, puis relâchez.

Dosage : 2 séries de 10 répétitions, 1 fois par jour.

Progression : Faites cet exercice debout, puis en appui sur un seul pied.

Erreur fréquente : Griffer les orteils ou soulever le gros orteil du sol.



Montées sur la pointe des pieds, gros orteil aligné

Départ : Debout pieds nus, pieds parallèles, mains en appui sur un mur ou un comptoir, gros orteils écartés le plus droit possible (un écarteur d'orteils peut aider).

Mouvement : Montez lentement sur la pointe des deux pieds en 2 secondes, en gardant le poids réparti sous la base du gros orteil et du 2e orteil, puis redescendez en 3 secondes.

Dosage : 2 séries de 10 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Passez à 3 séries, puis faites l'exercice sur un seul pied si c'est confortable.

Erreur fréquente : Laisser les chevilles rouler vers l'extérieur ou le gros orteil se coller contre le 2e orteil.

Références : Hurn SE et al., Arthritis Care Res (Hoboken), 2022 (PMID: 33768721) · Glasoe WM, J Orthop Sports Phys Ther, 2016 (PMID: 27266887) · Abdalbary SA, J Am Podiatr Med Assoc, 2018 (PMID: 29683337)

Dr Morand