Orteils en griffe, en marteau ou bosse du petit orteil (bunionette)

CE QUE VOUS AVEZ

Un ou plusieurs petits orteils sont recourbés (en marteau ou en griffe), ou la base du petit orteil forme une bosse sensible sur le bord externe du pied (bunionette). Des chaussures spacieuses et des protections en silicone soulagent le frottement. Si l'orteil est encore souple, des exercices doux aident à garder sa souplesse ; ils ne redressent pas un orteil déjà raide. Pour la bosse du petit orteil, ce sont surtout la chaussure large et les protections qui soulagent.

CE QUI AIDE

- Porter des chaussures hautes et larges à l'avant-pied pour que rien ne frotte sur les orteils ni sur la bosse.
- Protéger les zones de frottement avec des capuchons, des coussinets ou des supports en silicone sous les orteils.
- Masser et étirer doucement les orteils encore souples pour garder leur souplesse.
- Renforcer les petits muscles sous le pied.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Porter des chaussures étroites, pointues ou rigides sur le dessus des orteils.
- Couper vous-même des cors épais avec une lame ou utiliser des pansements « coricides » à l'acide (surtout si vous êtes diabétique ou avez une mauvaise circulation).
- Forcer violemment un orteil déjà enraidi.

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

- Plaie, ulcère, rougeur ou infection sur un orteil (urgent si vous êtes diabétique ou avez une mauvaise circulation).
- Douleur qui empêche de marcher malgré des chaussures larges.
- Orteil qui devient bleu, froid ou très enflé.
- Gêne importante qui persiste, pour discuter de semelles, de soins des cors par un professionnel ou d'un avis chirurgical.

Durée habituelle : Le frottement est souvent soulagé en quelques jours à quelques semaines avec des chaussures adaptées et des protections. La forme de l'orteil ou de la bosse, elle, ne change pas.



Étirement manuel doux des orteils (si l'orteil est encore souple)

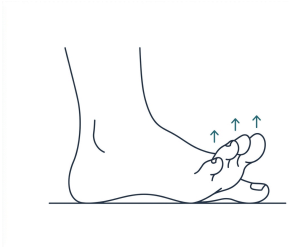
Départ : Assis, pied croisé sur le genou opposé.

Mouvement : Avec vos doigts, abaissez doucement la base de l'orteil vers la plante du pied tout en dépliant l'articulation du milieu, pour allonger l'orteil sans forcer. Tenez 15 secondes.

Dosage : 5 répétitions par orteil, 2 fois par jour.

Progression : Tenez 20 secondes, de préférence après un bain de pieds tiède.

Erreur fréquente : Tirer brutalement sur une articulation raide.



Pianotage des orteils au sol

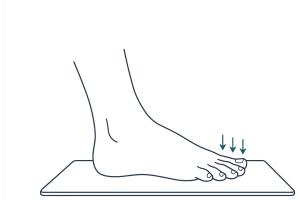
Départ : Assis, pieds nus à plat au sol.

Mouvement : Soulevez le gros orteil seul en gardant les 4 petits orteils au sol, puis faites l'inverse (soulevez les 4 petits orteils en gardant le gros orteil au sol).

Dosage : 10 répétitions de chaque, 1 fois par jour.

Progression : Faites le même exercice debout.

Erreur fréquente : Recroqueviller les orteils.



Appui des orteils allongés au sol

Départ : Assis, pieds nus à plat au sol ou sur un tapis.

Mouvement : En gardant les orteils bien longs et à plat, appuyez doucement leur pulpe dans le sol pendant 5 secondes, comme pour soulever légèrement la base des orteils, puis relâchez.

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

Progression : Faites cet exercice debout, puis terminez par l'étirement doux des orteils.

Erreur fréquente : Plier le milieu des orteils en griffe pendant l'appui.

Références : Darcel V, Piclet-Legré B, Orthop Traumatol Surg Res, 2023 (PMID: 36942795) · Shirzad K et al., J Am Acad Orthop Surg, 2011 (PMID: 21807918) · Shi GG et al., J Am Acad Orthop Surg, 2018 (PMID: 30130354)

Dr Morand