# Arthrose du milieu du pied (médio-pied)

## CE QUE VOUS AVEZ

Les petites articulations du milieu du pied ont de l'usure du cartilage. Cela donne une douleur sur le dessus du pied quand vous marchez ou poussez sur l'avant-pied, parfois avec une petite bosse osseuse. L'arthrose ne disparaît pas, mais des chaussures à semelle rigide, une semelle de soutien et des exercices doux diminuent souvent bien la douleur.

## CE QUI AIDE

- Porter des chaussures à semelle épaisse et peu souple, idéalement arrondie à l'avant (type chaussure de randonnée ou espadrille à semelle rigide), qui plient peu au milieu du pied.
- Ne pas serrer les lacets sur la bosse du dessus du pied (sauter un œillet au niveau de la bosse).
- Utiliser une semelle de soutien d'arche ou une semelle rigide pleine longueur si elle vous a été conseillée.
- Bouger doucement le pied chaque matin pour chasser la raideur.

## À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Marcher pieds nus ou en souliers très mous et flexibles.
- Serrer fort les lacets directement sur le dessus du pied douloureux.
- Courir ou sauter sur des surfaces dures.

## RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

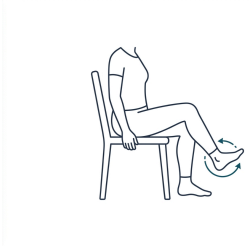


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à la normale le lendemain matin.

## QUAND RECONSULTER

- Pied qui devient rouge, chaud et enflé : consultez le jour même, et sans attendre si vous êtes diabétique ou avez une perte de sensibilité des pieds, même sans douleur ni fièvre.
- Douleur soudaine après une torsion ou une chute, surtout avec un bleu sous la plante du pied (lésion de Lisfranc à écarter).
- Douleur qui empêche de marcher dans la maison.
- Engourdissements ou picotements sur le dessus du pied ou entre le gros orteil et le 2e orteil.

**Durée habituelle :** Amélioration du confort en 4 à 8 semaines avec des chaussures rigides adaptées ; elle peut se poursuivre pendant 3 à 6 mois.



### Mobilité douce de la cheville et des orteils

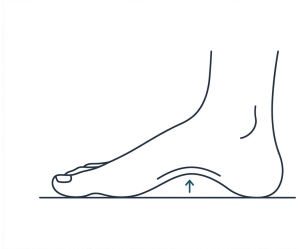
**Départ :** Assis jambes allongées ou au bord du lit.

**Mouvement :** Faites de petits cercles lents avec la cheville et bougez les orteils vers le haut et vers le bas, sans tordre le milieu du pied.

**Dosage :** 10 répétitions, 2 fois par jour.

**Progression :** Gardez cette routine chaque matin, sans forcer.

**Erreur fréquente :** Tordre fort le milieu du pied avec les mains.



### 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. Tenez 5 secondes et relâchez.

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

**Progression :** Faites l'exercice debout.

**Erreur fréquente :** Crisper ou griffer les orteils.



### Étirement doux du mollet

**Départ :** Debout face à un mur, en souliers, jambe atteinte un pas en arrière, talon au sol.

**Mouvement :** Avancez doucement les hanches jusqu'à sentir un étirement léger dans le mollet. Tenez 20 secondes.

**Dosage :** 3 répétitions, 1 fois par jour.

**Progression :** Tenez 30 secondes.

**Erreur fréquente :** Laisser l'arche du pied s'affaisser vers l'intérieur.

**Références :** Rao S et al., J Orthop Sports Phys Ther, 2009 (PMID: 19574663) · Halstead J et al., Clin Rheumatol, 2016 (PMID: 25917211) · Lim PQX et al., Rheumatol Int, 2023



Dr. Morand