Arthrose et raideur du gros orteil (hallux rigidus)

CE QUE VOUS AVEZ

L'articulation à la base du gros orteil a de l'arthrose et devient raide, ce qui fait mal quand le gros orteil plie vers le haut au moment de pousser à la marche. Une bosse osseuse peut apparaître sur le dessus. Des chaussures à semelle rigide et arrondie à l'avant, ou une semelle adaptée, limitent ce mouvement douloureux à chaque pas.

CE QUI AIDE

- Porter des chaussures à semelle rigide et arrondie à l'avant (semelle « à bascule ») pour que le gros orteil n'ait pas à plier fort en marchant ; habituez-vous-y graduellement.
- Utiliser une semelle orthopédique ou une plaque rigide sous le gros orteil si elle vous a été conseillée.
- Choisir des souliers assez profonds pour que la bosse sur le dessus du gros orteil ne frotte pas.
- Mettre de la glace 10 minutes si l'articulation est enflée après une marche.
- Bouger doucement le gros orteil sans forcer le pincement sur le dessus.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Marcher pieds nus ou en souliers très souples qui font plier fort les orteils, ou porter des talons hauts.
- Faire des fentes, des pompes sur les orteils ou s'accroupir sur la pointe des pieds.
- Forcer le gros orteil vers le haut dans une douleur aiguë.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

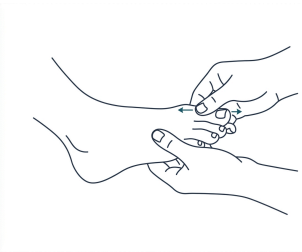


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à la normale le lendemain matin.

QUAND RECONSULTER

- Gros orteil soudainement rouge, très chaud, très enflé et douloureux (crise de goutte ou infection à écarter).
- Douleur qui empêche de marcher malgré des chaussures à semelle rigide.
- Frottement créant une plaie sur la bosse.
- Gros orteil qui se bloque ou raideur qui s'aggrave, ou aucune amélioration après 12 semaines (pour discuter d'une infiltration ou d'un avis chirurgical).

Durée habituelle : Amélioration du confort en 4 à 12 semaines avec des chaussures à semelle rigide ou une semelle adaptée. L'arthrose reste présente, mais la douleur se contrôle souvent bien.



Décompression et mobilité douce du gros orteil

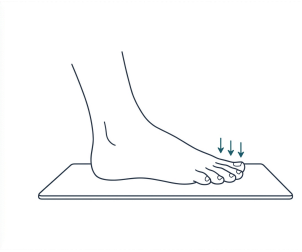
Départ : Assis, cheville croisée sur l'autre genou.

Mouvement : Tenez le gros orteil entre le pouce et l'index, tirez très doucement dans l'axe pour décompresser l'articulation, puis bougez-le doucement vers le bas et un peu vers le haut, en vous arrêtant avant le pincement.

Dosage : 10 mouvements lents, 2 fois par jour.

Progression : Gardez la mobilité confortable ; ne cherchez pas à gagner de l'amplitude en forçant.

Erreur fréquente : Plier le gros orteil fort vers le haut sur la bosse.



Pression douce du gros orteil au sol

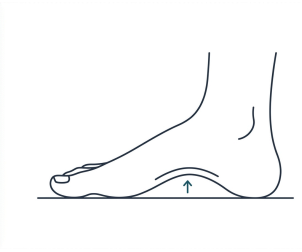
Départ : Assis, pieds nus à plat au sol.

Mouvement : Appuyez doucement la pulpe du gros orteil dans le sol (sans le plier en griffe) pendant 5 secondes, puis relâchez.

Dosage : 10 répétitions, 1 à 2 fois par jour.

Progression : Faites cet exercice debout.

Erreur fréquente : Crisper la cheville ou griffer l'orteil.



Activation de l'arche du pied (pied court)

Départ : Assis, pieds nus à plat au sol.

Mouvement : Sans recroqueviller les orteils, creusez légèrement la voûte plantaire pendant 5 secondes, puis relâchez.

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

Progression : Faites l'exercice debout.

Erreur fréquente : Soulever le gros orteil du sol.

Références : Munteanu SE et al., Cochrane Database Syst Rev, 2024 · Menz HB et al., Arthritis Care Res (Hoboken), 2016 · Shamus J et al., J Orthop Sports Phys Ther, 2004 (PMID: 15296364)

Dr Morand