Douleur sous l'avant du pied (métatarsalgie)

CE QUE VOUS AVEZ

Les coussins et les petites articulations sous l'avant du pied (juste avant les orteils) reçoivent trop de pression et sont irrités. Parfois, le petit ligament situé sous la base d'un orteil (la plaque plantaire) est étiré ou abîmé. De bonnes chaussures amortissantes, un petit coussinet placé juste derrière la zone douloureuse et le renforcement des orteils soulagent le plus souvent cette région.

CE QUI AIDE

- Porter des souliers larges à semelle épaisse et amortissante, idéalement rigide et arrondie à l'avant, sans talon haut.
- Placer un petit coussinet métatarsien juste en arrière de la zone douloureuse (jamais directement dessous) pour décharger l'avant-pied.
- Assouplir le mollet s'il est raide (un mollet raide augmente la pression sur l'avant-pied).
- Renforcer les muscles qui plient les orteils vers le bas.
- Si une atteinte de la plaque plantaire est soupçonnée : porter le bandage (taping) qui maintient l'orteil légèrement abaissé, comme on vous l'a montré.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Marcher pieds nus sur des planchers durs ou porter des talons hauts.
- Faire des sauts, des sprints ou des montées hautes sur la pointe des pieds si cela fait mal sous les orteils.
- Tirer les orteils fort vers le haut.

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

- Un orteil qui se met à pointer vers le haut, qui ne touche plus le sol ou qui s'écarte de son voisin (déchirure de la plaque plantaire à vérifier).
- Douleur osseuse précise et enflure sur le dessus d'un os du pied, surtout après une augmentation de l'activité (fracture de fatigue à écarter).
- Décharges électriques ou engourdissements entre deux orteils.
- Aucune amélioration après 6 à 8 semaines.

Durée habituelle : Amélioration habituelle en 4 à 8 semaines pour une simple surcharge de l'avant-pied ; plusieurs mois si la plaque plantaire est atteinte.



Étirement doux du mollet contre un mur

Départ : Debout face à un mur, en souliers, le pied atteint un pas en arrière, talon au sol.

Mouvement : Avancez doucement les hanches vers le mur pour sentir un étirement dans le mollet. Tenez 30 secondes.

Dosage : 3 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Faites aussi l'étirement avec le genou arrière légèrement plié.

Erreur fréquente : Décoller le talon du sol.



Pression des orteils au sol (sans les griffer)

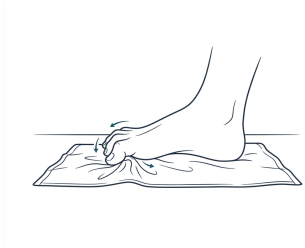
Départ : Assis, pieds nus à plat sur un tapis mou.

Mouvement : Appuyez doucement la pulpe des 5 orteils vers le bas dans le tapis pendant 5 secondes en gardant les orteils allongés, puis relâchez.

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

Progression : Faites cet exercice debout.

Erreur fréquente : Plier le milieu des orteils en griffe.



Ramassage d'une serviette avec les orteils

Départ : Assis, pieds nus sur une petite serviette, talon au sol.

Mouvement : Agrippez doucement la serviette avec vos orteils pour la tirer vers vous, puis relâchez.

Dosage : 1 à 2 minutes par pied, 3 fois par semaine.

Progression : Augmentez doucement la durée, puis posez un petit objet léger sur la serviette.

Erreur fréquente : Forcer dans une douleur vive sous l'avant-pied.

Références : Espinosa N et al., Foot Ankle Int, 2008 · Kang JH et al., BMC Musculoskelet Disord, 2006 (PMID: 17147793) · Kinter CW, Hodgkins CW, Sports Health, 2020

Dr Morand