Nerf irrité entre deux orteils (névrome de Morton)

CE QUE VOUS AVEZ

Un petit nerf qui passe entre les os de l'avant-pied (le plus souvent entre le 3e et le 4e orteil) est irrité et épaissi à l'endroit où il se fait pincer entre les têtes des os. Les chaussures étroites ou à talons hauts aggravent les symptômes. Cela donne l'impression d'avoir un caillou dans le soulier, ou une brûlure et des picotements vers les orteils. Élargir les chaussures et décharger l'avant-pied soulagent une bonne partie des gens ; si ce n'est pas suffisant, d'autres traitements existent (semelle sur mesure, infiltration).

CE QUI AIDE

- Porter des chaussures larges à l'avant-pied, à semelle amortissante et sans talon haut.
- Placer un petit coussinet métatarsien juste en arrière de la zone douloureuse (jamais directement dessous) pour écarter les os et décharger le nerf.
- Enlever le soulier et masser doucement l'avant-pied quand la douleur survient.
- Faire des exercices doux d'ouverture des orteils et d'assouplissement du mollet, pour le confort.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Porter des souliers étroits, pointus ou à talons hauts.
- Serrer fort les lacets sur l'avant du pied.
- Courir ou marcher longtemps dans des chaussures serrées ou à semelle mince.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

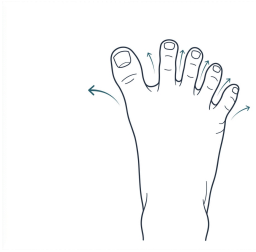


Pendant et après les exercices, une gêne légère jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à la normale le lendemain matin, sans augmenter la brûlure ni les picotements dans les orteils.

QUAND RECONSULTER

- Brûlures ou décharges électriques intenses qui ne passent pas malgré des chaussures larges.
- Engourdissement permanent de deux orteils.
- Douleur qui empêche la marche simple.
- Aucune amélioration après 6 à 8 semaines (pour discuter d'une semelle sur mesure ou d'une infiltration).

Durée habituelle : Quand le changement de chaussures et le coussinet suffisent, l'amélioration se fait sentir en 4 à 8 semaines.



Ouverture et écartement doux des orteils

Départ : Assis, pieds nus au sol (ou pied posé sur l'autre genou).

Mouvement : Écartez doucement tous les orteils les uns des autres en éventail (vous pouvez glisser vos doigts entre les orteils pour les espacer doucement). Tenez 15 à 30 secondes.

Dosage : 5 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Essayez d'écarter les orteils activement, sans les mains.

Erreur fréquente : Appuyer fort sur le point douloureux sous la plante du pied.



Étirement doux du mollet

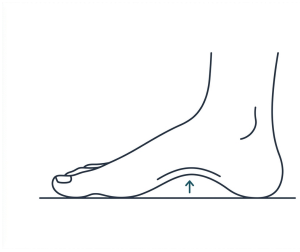
Départ : Debout face à un mur, en souliers, jambe atteinte un pas en arrière, talon au sol.

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

Dosage : 3 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Tenez 30 secondes.

Erreur fréquente : Décoller le talon du sol.



Activation de l'arche du pied (pied court)

Départ : Assis, pieds nus à plat au sol.

Mouvement : Sans griffer les orteils, creusez doucement 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 : Serrer ou griffer les orteils.

Références : Matthews BG et al., Cochrane Database Syst Rev, 2024 · Thomson CE et al., J Bone Joint Surg Am, 2013 (PMID: 23636185) · Bennett GL et al., Foot Ankle Int, 1995

Dr Morand