Entorse sous la base du gros orteil (turf toe)

CE QUE VOUS AVEZ

Les tissus situés sous la base du gros orteil ont été étirés lorsque l'orteil a été plié trop loin vers le haut (souvent au sport, sur gazon synthétique). Cette fiche s'adresse aux entorses légères à modérées, une fois l'examen fait. Après une courte période de protection avec une chaussure à semelle rigide qui empêche l'orteil de trop plier, des exercices doux redonnent force et souplesse.

CE QUI AIDE

- Porter dès le début une chaussure à semelle rigide ou une plaque rigide glissée sous la semelle, pour limiter le relèvement du gros orteil.
- Mettre de la glace 10 à 15 minutes sous la base du gros orteil les premiers jours et surélever le pied.
- Ajouter un bandage (taping) qui maintient le gros orteil légèrement vers le bas seulement une fois l'enflure des premiers jours diminuée, sans serrer.
- Commencer les mouvements doux vers le bas après 3 à 5 jours, quand l'enflure et la douleur aiguë se calment.
- Renforcer les muscles du pied avant de reprendre la course et les sprints.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Tirer ou plier le gros orteil vers le haut (extension forcée) dans les premières semaines.
- Courir, faire des fentes ou pousser sur la pointe des pieds trop tôt.
- Marcher pieds nus ou en souliers très souples.
- Serrer un bandage autour d'un orteil encore très enflé (risque de couper la circulation).

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

- Incapacité de plier le gros orteil vers le bas, gros orteil instable ou qui se déboîte.
- Bleu ou enflure importants qui ne diminuent pas, ou douleur osseuse précise sur les deux petits os sous le gros orteil.
- Douleur persistante ou incapacité de trottiner sans douleur après 3 semaines.
- Instabilité ou douleur lors de la reprise du sport.

Durée habituelle : Entorse légère : reprise graduelle en quelques jours à 2 semaines. Entorse modérée : 2 à 4 semaines ou plus. Une déchirure complète demande 2 à 4 mois et un suivi spécialisé.



Flexion douce du gros orteil vers le bas (sans extension forcée)

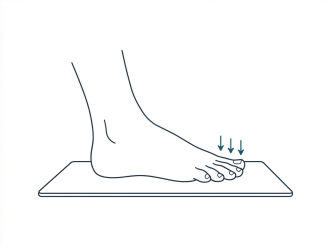
Départ : Assis, cheville posée sur l'autre genou.

Mouvement : Pliez doucement le gros orteil vers le bas (vers la plante du pied), puis revenez en position droite, sans aller vers le haut.

Dosage : 10 répétitions lentes, 2 fois par jour.

Progression : Passez à l'appui doux au sol dès que la marche avec semelle rigide est sans douleur.

Erreur fréquente : Relever le gros orteil loin vers le haut.



Pression douce du gros orteil au sol

Départ : Assis, pieds nus à plat au sol.

Mouvement : Appuyez doucement le gros orteil dans le sol pendant 5 secondes, puis relâchez.

Dosage : 2 séries de 10 répétitions, 1 fois par jour, dès que l'enflure et la douleur ont diminué (souvent après 1 à 2 semaines).

Progression : Faites cet exercice debout sur les deux pieds.

Erreur fréquente : Pousser trop fort et réveiller la douleur sous l'orteil.



Ramassage d'une serviette avec les orteils

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

Mouvement : Agrippez doucement la serviette avec les orteils, puis relâchez.

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

Progression : En phase avancée, ajoutez des montées douces sur la pointe des pieds en chaussure rigide, puis reprenez la course graduellement lorsque relever le gros orteil et pousser sur la pointe ne font plus mal.

Erreur fréquente : Plier le gros orteil vers le haut.

Références : McCormick JJ, Anderson RB, Sports Health, 2010 · Gupta A et al., Curr Rev Musculoskelet Med, 2023

Dr. Morand