Douleur sous le coussin du gros orteil (sésamoïdite)

CE QUE VOUS AVEZ

Deux tout petits os ronds (les sésamoïdes) situés juste sous l'articulation du gros orteil sont irrités par des appuis répétés (course, danse, talons hauts). Une fois qu'une fracture a été écartée, décharger ce point précis avec un coussinet et des chaussures à semelle rigide permet à l'irritation de se calmer. La guérison est souvent lente : la patience fait partie du traitement.

CE QUI AIDE

- Utiliser une semelle creusée ou un coussinet découpé (en forme de J ou de beigne) pour enlever la pression sous la base du gros orteil.
- Porter des chaussures à semelle épaisse, rigide et arrondie à l'avant, sans talon haut.
- Mettre de la glace 10 à 15 minutes sous la base du gros orteil après la marche.
- Assouplir le mollet pour éviter de trop appuyer sur l'avant-pied.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Marcher pieds nus sur des surfaces dures ou porter des talons hauts.
- Faire des sauts, des sprints ou des montées sur la pointe des pieds.
- Plier le gros orteil 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

- Douleur osseuse vive et persistante à chaque pas malgré la décharge (fracture du sésamoïde à vérifier par imagerie ; une botte de marche peut être nécessaire).
- Gonflement rouge et chaud sous le gros orteil.
- Douleur au repos ou la nuit.
- Aucune amélioration après 6 à 8 semaines.

Durée habituelle : Amélioration souvent lente : comptez 6 à 12 semaines de décharge, parfois plusieurs mois (2 à 6 mois en cas de fracture de fatigue).



Étirement doux du mollet contre un mur

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, en gardant le poids sur le talon, pas sur le gros orteil. Tenez 20 secondes.

Dosage : 3 répétitions, 2 fois par jour.

Progression : Tenez 30 secondes.

Erreur fréquente : Appuyer fort sous le gros orteil.



Mobilité douce du gros orteil vers le bas

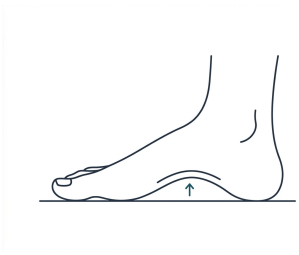
Départ : Assis, pied croisé sur le genou opposé.

Mouvement : Pliez doucement le gros orteil vers le bas avec les doigts, puis revenez en position droite, sans appuyer sur les deux petits os du dessous.

Dosage : 10 répétitions lentes, 2 fois par jour.

Progression : Gardez la souplesse sans douleur.

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



Activation de l'arche du pied sans appui fort sous le gros orteil

Départ : Assis, pieds nus sur un tapis mou.

Mouvement : Creusez doucement la voûte plantaire pendant 5 secondes, sans écraser la base du gros orteil, puis relâchez.

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

Progression : Faites cet exercice debout, sur la semelle de décharge.

Erreur fréquente : Crisper les orteils.

Références : Rosenfield JS, Trepman E, Foot Ankle Int, 2000 · Dedmond BT et al., J Am Acad Orthop Surg, 2006 (PMID: 17148622) · Robertson GAJ et al., Br Med Bull, 2017 (PMID: 28444129)

Dr Morand