Pont entre deux os du pied (coalition du tarse)

CE QUE VOUS AVEZ

Deux os de l'arrière ou du milieu du pied sont reliés depuis la naissance par un pont anormal (de tissu fibreux, de cartilage ou d'os). Ce pont durcit pendant la croissance, souvent entre 8 et 16 ans : le pied devient alors plus raide sur les terrains inégaux, les tendons se fatiguent et les entorses de cheville sont plus fréquentes. Des semelles de soutien, l'adaptation des activités et le renforcement de la cheville diminuent les douleurs chez une partie des personnes ; lors d'une poussée douloureuse, une botte de marche peut être prescrite pendant quelques semaines.

CE QUI AIDE

- Porter des chaussures stables avec un bon soutien d'arche, ou des semelles orthopédiques si elles vous ont été conseillées.
- Renforcer les muscles autour de la cheville et travailler l'équilibre.
- Réduire temporairement les sports sur terrains irréguliers lors des poussées douloureuses.
- Mettre de la glace 10 à 15 minutes après le sport si l'arrière du pied est sensible.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Forcer des étirements pour tordre l'arrière-pied (l'articulation est soudée ou très raide : on ne peut pas l'assouplir).
- Marcher pieds nus longtemps ou porter des souliers très mous.
- Ignorer des entorses de cheville répétées.

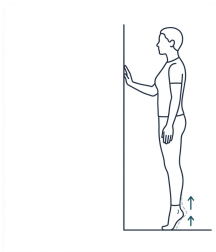
RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

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

- Entorses de cheville fréquentes malgré les semelles et les exercices.
- Douleur importante qui empêche le sport ou la marche, ou qui persiste après 3 à 6 mois (avis orthopédique pour discuter des options).
- Spasme musculaire douloureux qui bloque le pied vers l'extérieur.
- Gonflement rouge et chaud.

Durée habituelle : Amélioration du confort en 4 à 8 semaines dans les cas légers. On se donne habituellement environ 6 mois de traitement sans chirurgie avant de discuter d'une opération.



Montées lentes sur la pointe des pieds

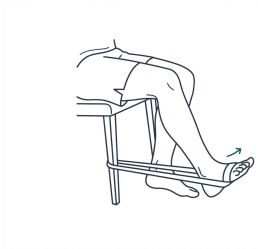
Départ : Debout face à un mur, mains en appui.

Mouvement : Montez lentement sur la pointe des deux pieds en 2 secondes, puis redescendez en 3 secondes.

Dosage : 3 séries de 10 à 12 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Passez sur un seul pied si c'est confortable.

Erreur fréquente : Rebondir vite sur les talons.



Renforcement des muscles de la cheville avec élastique

Départ : Assis jambes allongées, un élastique autour de l'avant-pied.

Mouvement : Poussez doucement le pied vers l'extérieur, puis vers l'intérieur, contre l'élastique, dans la petite amplitude disponible et confortable, sans chercher à gagner du mouvement.

Dosage : 3 séries de 10 répétitions dans chaque sens, 3 fois par semaine.

Progression : Utilisez un élastique légèrement plus ferme.

Erreur fréquente : Forcer contre le blocage osseux.



Équilibre sur une jambe

Départ : Debout près d'un mur, pied à plat.

Mouvement : Tenez-vous en équilibre sur le pied atteint pendant 20 à 30 secondes.

Dosage : 3 répétitions, 1 fois par jour.

Progression : Tenez 30 secondes en bougeant doucement les bras, puis en fermant les yeux près d'un appui.

Erreur fréquente : Laisser la cheville se tordre.

Références : Docquier PL et al., Orthop Traumatol Surg Res, 2019 (PMID: 29601967) · Catanzano AA et al., JBJS Rev, 2023 (PMID: 37307332) · Lemley F et al., Foot Ankle Int, 2006

Dr. Morand