Petite bosse osseuse sensible à l'intérieur du pied (os naviculaire accessoire)

CE QUE VOUS AVEZ

Vous avez un petit os supplémentaire (présent chez environ 1 personne sur 10 à 1 sur 6, souvent aux deux pieds) sur le bord interne du milieu du pied, là où s'attache un tendon important (le tibial postérieur). Il peut devenir douloureux à cause du frottement d'une chaussure ou d'un patin, d'un excès d'activité ou après une entorse. Protéger la bosse, soutenir l'arche puis renforcer le tendon aident à calmer la douleur, mais cela prend souvent plusieurs mois.

CE QUI AIDE

- Protéger la bosse avec un coussinet en mousse découpé autour, ou faire élargir la chaussure ou le patin à cet endroit.
- Porter des souliers avec un bon soutien d'arche (ou des semelles orthopédiques si elles vous ont été conseillées).
- Mettre de la glace 10 à 15 minutes sur la bosse après le sport.
- Lors d'une poussée très douloureuse, porter la botte de marche quelques semaines si elle vous a été prescrite.
- Renforcer le muscle qui soutient l'arche (tibial postérieur) une fois la douleur aiguë calmée.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Porter des patins, des bottes de ski ou des chaussures rigides qui écrasent la bosse interne.
- Marcher pieds nus longtemps sur des surfaces dures.
- Faire les exercices contre résistance ou continuer la course et les sauts quand la bosse élance.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)

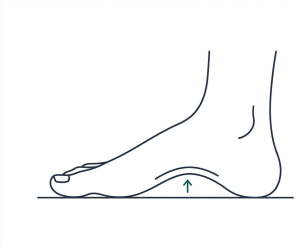


Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à la normale le lendemain matin.

QUAND RECONSULTER

- Douleur aiguë apparue après une entorse et qui ne passe pas (une botte de marche peut être nécessaire).
- Peau rouge ou plaie sur la bosse.
- Arche du pied qui s'affaisse beaucoup.
- Aucune amélioration après 8 à 12 semaines, ou douleur qui limite encore les activités après 3 à 6 mois (avis orthopédique).

Durée habituelle : Les poussées se calment souvent en 4 à 8 semaines avec la protection de la bosse et le soutien d'arche, mais le soulagement complet prend souvent plusieurs mois.



Activation de l'arche du pied (pied court)

Départ : Assis, pieds nus à plat au sol.

Mouvement : Sans griffer les orteils, rapprochez doucement la base du gros orteil du talon pour creuser légèrement l'arche du pied pendant 5 secondes, puis relâchez.

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

Progression : Faites cet exercice debout.

Erreur fréquente : Griffer les orteils.



Inversion douce avec élastique (quand la bosse n'élance plus à la marche)

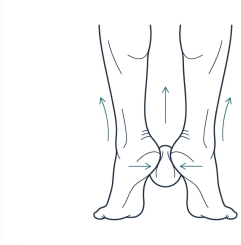
Départ : Assis jambes allongées, un élastique léger autour de l'avant-pied, fixé du côté extérieur.

Mouvement : Tournez doucement la plante du pied vers l'intérieur contre l'élastique en 2 secondes, puis revenez en 3 secondes.

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

Progression : Utilisez un élastique plus ferme si la bosse reste indolore.

Erreur fréquente : Tourner le genou ou la hanche au lieu du pied.



Montées sur la pointe des pieds, balle entre les talons (quand la bosse n'élance plus)

Départ : Debout, mains sur un mur, une balle de tennis serrée entre les talons.

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

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

Progression : Passez aux montées sur un seul pied.

Erreur fréquente : Laisser tomber la balle ou laisser la cheville s'affaisser vers l'intérieur.

Références : Nguyen HB et al., J Pediatr Orthop, 2024 (PMID: 38899973) · Stolarz K et al., Surg Radiol Anat, 2024 · Gluck GS et al., Am J Sports Med, 2010

Dr. Morand