Douleur sur la bosse externe du pied chez l'enfant ou l'adolescent (Iselin)

CE QUE VOUS AVEZ

Chez un jeune en poussée de croissance (souvent entre 9 et 14 ans), le tendon d'un muscle du côté de la jambe tire sur la zone de croissance de l'os situé sur le bord extérieur du pied (la base du 5e métatarsien). Ce n'est pas une fracture. La douleur se calme avec un peu de repos sportif et des exercices doux, et elle disparaît définitivement lorsque cette zone de croissance se soude.

CE QUI AIDE

- Réduire les courses, les sauts et les changements de direction pendant 2 à 4 semaines, selon la douleur.
- Mettre de la glace 10 à 15 minutes sur le bord externe du pied après le sport.
- Porter des chaussures confortables qui ne serrent pas le bord externe du pied.
- Si la douleur fait boiter, une botte de marche peut être prescrite pendant quelques semaines.
- Assouplir le mollet, puis renforcer doucement les muscles du côté de la cheville avant la reprise.

À ÉVITER POUR L'INSTANT

- Continuer à courir ou à sauter si la douleur fait boiter.
- Porter des souliers à crampons ou des patins trop serrés sur le côté du pied.
- Tirer fort le pied vers l'intérieur.

RÈGLE DE DOULEUR (0 À 10)



Pendant et après les exercices, une douleur jusqu'à 2 ou 3 sur 10 est acceptable si elle est revenue à la normale le lendemain matin et si elle ne fait pas boiter.

QUAND RECONSULTER

- Douleur apparue brutalement après une entorse ou incapacité de marcher (fracture de la base du 5e métatarsien à écarter).
- Boiterie qui dure plus de 2 semaines malgré le repos sportif.
- Rougeur, chaleur vive ou fièvre.
- Aucune amélioration après 6 semaines.

Durée habituelle : La douleur se calme habituellement en quelques semaines (souvent 3 à 6) de repos sportif relatif ; elle peut revenir par périodes jusqu'à la fin de la croissance de cet os.



Étirement doux du mollet contre un mur

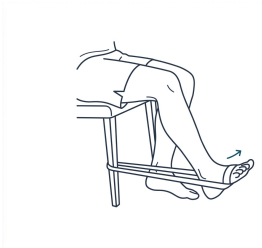
Départ : Debout face à un mur, jambe atteinte un pas en arrière, talon au sol.

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.



Renforcement doux vers l'extérieur avec élastique (quand l'os n'est plus sensible au toucher)

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

Mouvement : Poussez doucement le pied vers l'extérieur contre l'élastique en 2 secondes, puis revenez lentement en 3 secondes, sans douleur sur le bord du pied.

Dosage : 2 séries de 10 répétitions, 3 fois par semaine.

Progression : Passez à 3 séries, puis à un élastique un peu plus ferme.

Erreur fréquente : Commencer trop tôt ou forcer dans la douleur.



Équilibre sur une jambe

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

Mouvement : Tenez-vous en équilibre sur le pied atteint pendant 20 secondes (dès que l'appui au sol est indolore).

Dosage : 3 répétitions, 1 fois par jour.

Progression : Tenez 30 secondes, puis reprenez graduellement les petits sauts et la course après le feu vert.

Erreur fréquente : Appuyer uniquement sur le bord extérieur du pied.

Références : Forrester RA et al., J Foot Ankle Surg, 2017 (PMID: 28842092) · Canale ST, Williams KD, J Pediatr Orthop, 1992 (PMID: 1732301) · Frush TJ, Lindenfeld TN, Sports Health, 2009

Dr Morand