

# Mal aux pieds, n'attendez pas

Ils sont fragiles, mais ô combien utiles ! Alors, soyons attentifs aux symptômes qui peuvent nuire à leur bonne marche.

PAR SYLVIE BOISTARD



## J'AI UNE CRAMPE ET/OU UNE DOULEUR SOUS LE PIED

### C'EST LE SIGNE...

... d'une inflammation de l'aponévrose, une membrane fibreuse assez rigide située sous la peau du pied. Elle s'étend du calcaneum, l'os du talon, jusqu'à la base des orteils, les métatarses, pour soutenir la voûte plantaire. Très sollicitée, l'aponévrose peut s'irriter et s'enflammer, ce qui se traduit par une douleur vive au talon ou sous tout le pied, en général plus marquée au lever. Le diagnostic de cette aponévrosite peut être confirmé par une échographie.

### EST-CE GRAVE, DOCTEUR ?

L'inflammation de l'aponévrose peut aussi favoriser la production de cellules osseuses qui vont former une excroissance au niveau du talon. C'est la fameuse épine calcanéenne ou épine de Lenoir. « L'aponévrosite touche davantage les personnes en surpoids, celles qui ont les pieds plats ou, au contraire, très cambrés. Le port intensif de chaussures plates de type ballerines et la pratique d'un sport à impacts répétés comme la course à pied favorisent aussi son apparition », indique Cyril Marchou, podologue et délégué de l'UFSP (Union française pour la santé du pied).

### QUE FAIRE ?

On masse et l'on assouplit l'aponévrose plantaire en faisant rouler une balle de tennis ou une bouteille d'eau glacée durant cinq minutes sous la plante des pieds, car le froid a un effet antalgique. Des séances de kiné permettent, grâce à des exercices d'étirements, de diminuer l'intensité des douleurs plantaires. Des ondes de chocs radiales (ondes acoustiques de haute énergie) peuvent être proposées pour réduire l'inflammation : le kiné délivre, à l'aide d'un appareil, des milliers de percussions répétées à travers le tissu cutané, en choisissant l'intensité et la fréquence des frappes. A raison de quatre à six séances de cinq à dix minutes, réalisées à une semaine d'intervalle, la douleur disparaît peu à peu. Vous pouvez aussi consulter un podologue, qui réalisera des semelles sur mesure lorsque l'inflammation est liée à un trouble statique : pieds plats ou creux, tendon d'Achille trop court, pied valgus.



## ÇA GRATTE ENTRE LES ORTEILS

### C'EST LE SIGNE...

... d'une mycose. La peau devient blanchâtre, pèle ou se fissure et démange ! Souvent localisée entre le quatrième et le cinquième orteil, cette infection est due à un champignon très contagieux, le plus souvent le *Trychophyton rubrum*, qui adore les zones chaudes et humides. Résultat, on le rencontre surtout l'été à la piscine ou dans les vestiaires des gymnases.

### EST-CE GRAVE, DOCTEUR ?

Si on la néglige, l'infection peut atteindre les autres espaces interorteils, la plante du pied et les ongles. Ces derniers prennent alors une couleur jaune ou marron et s'épaississent.

### QUE FAIRE ?

On s'attaque au champignon dès son apparition entre les orteils. Des applications de crème antifongique à base de ciclopiroxolamine, par exemple (pouvant s'acheter sans ordonnance), permettent de guérir. En général, on compte trois semaines pour se débarrasser d'une mycose cutanée des pieds. Si elle prend de l'ampleur et touche les ongles, il faut aller consulter. Le médecin prescrira un vernis spécifique qui ne pénètre pas toujours jusqu'à la matrice. Voilà pourquoi on doit aussi prendre parfois un médicament par voie orale (à base de terbinafine). La pause de vernis antifongique peut se prolonger jusqu'à douze mois. Eh oui, il faut du temps pour éradiquer complètement le champignon !

### SI VOUS ÊTES DIABÉTIQUE

Soyez particulièrement attentifs à la bonne santé de vos pieds. En effet, le diabète peut atténuer la sensibilité au niveau des extrémités. Un examen régulier des pieds s'impose pour vérifier qu'aucune plaie n'est apparue. En cas d'ongle incarné, il faut consulter son podologue en urgence, car le bord d'un ongle du pied qui rentre dans la peau peut conduire à une infection des tissus avoisinants, laquelle peut s'aggraver et s'étendre jusqu'aux os. En prévention, on veille aussi à couper ses ongles bien droits, avec un coupe-ongles préalablement désinfecté.

# 14 000

C'est le nombre de nerfs présents dans nos deux pieds qui comptent aussi 52 os, 40 muscles, 32 articulations et 214 ligaments !

## ÇA BRÛLE À L'ARRIÈRE DU TALON

### C'EST LE SIGNE...

... d'une tendinite qui touche le fameux tendon d'Achille, reliant le talon au muscle du mollet. « C'est le premier muscle qui régule notre posture », souligne Cyril Marchou. La douleur survient quand on se met sur la pointe des pieds ou en montant les escaliers. Dans certains cas, on sent à la palpation un épaississement du tendon.

### EST-CE GRAVE, DOCTEUR ?

« Un avis médical s'impose, car la tendinite peut conduire, dans le pire des cas, à une rupture du tendon d'Achille, qui nécessite une intervention chirurgicale », alerte le podologue. En cause : le port exclusif et inadapté de chaussures, notamment trop plates, une déviation du bassin ou un tendon trop court. « Un manque d'étirement après le sport et la déshydratation peuvent aussi provoquer une inflammation du tendon d'Achille », précise le spécialiste. Sans oublier certains antibiotiques comme les quinolones, qui ont un effet nocif sur les tendons chez certains patients.

### QUE FAIRE ?

Dans un premier temps, le pied est mis au repos et des anti-inflammatoires sont prescrits pour calmer la douleur. Ils sont en général associés à des séances de kiné destinées à assouplir et à détendre le tendon. Le podologue peut également façonner des talonnettes pour diminuer la tension au niveau du tendon et rendre la marche moins douloureuse. Mais il faut s'armer d'un peu de patience, car la tendinite peut mettre jusqu'à six mois à guérir.

## JE RESSENS DES DÉCHARGES ÉLECTRIQUES QUAND JE MARCHÉ

### C'EST LE SIGNE...

... d'un syndrome de Morton. Cette compression d'un nerf sensitif est le plus souvent localisée entre le troisième et le quatrième orteil. Le nerf est alors si sensible que le moindre appui fait souffrir – chaussures trop serrées, par exemple. « La douleur peut être très intense, survenant par crise aiguë et obligeant même à se déchausser », décrit Cyril Marchou.

### EST-CE GRAVE, DOCTEUR ?

A force d'être comprimés dans un

espace étroit, les nerfs situés entre les orteils augmentent de diamètre et se déforment, provoquant une petite tumeur bénigne (névrome de Morton) entre les deux métatarses. « La pathologie est souvent due à des chaussures trop étroites ou à des talons hauts, car ils augmentent la pression au niveau de l'avant-pied », note Cyril Marchou.

### QUE FAIRE ?

« Opter pour des chaussures larges avec un talon de 3 à 4 cm au maximum, afin de limiter la compression

du nerf et du névrome. Le port de semelles permet de redessiner la forme de l'avant du pied pour augmenter l'espace entre les métatarsiens », ajoute le podologue. Si la douleur persiste, des infiltrations de corticoïdes sont proposées, afin de désenflammer le nerf. La dernière solution reste la chirurgie. Ce geste médical d'une durée d'un quart d'heure consiste à inciser entre les orteils pour libérer de la place entre les métatarsiens ou pour retirer le névrome.