

HALLUX VALGUS

On décrit l'hallux valgus comme une abduction du gros orteil et l'adduction du premier métatarse. On y associe un élargissement de la partie centrale de la première tête métatarsienne accompagnée de phénomène inflammatoire. Une excroissance osseuse peut apparaître suite à un frottement de la chaussure. L'hallux valgus est régulièrement appelé « oignon ».



FACTEURS POUVANT CAUSER UN HALLUX VALGUS

- Avant-pied varus qui occasionne une surcharge sur le premier rayon
- Affaissement de l'arche transverse
- Port de chaussures inadéquates (talons hauts ou bouts trop étroits)
- Facteurs génétiques

SOLUTIONS ORTHÉTIQUES

Orthèse plantaire

Elle a pour but de diminuer la pression sous la première tête métatarsienne et de diminuer sa progression. Elle comprend généralement un support d'arche longitudinale, une barre rétrocapitale et si le pied est pronateur, un biseau médial.



Orthèse de nuit

Une orthèse de nuit est utile quand nous voulons optimiser la correction de l'hallux valgus. Elle réaligne le premier orteil par rapport au premier métatarse.



Chaussure

Une bonne chaussure doit inclure une hauteur de talon raisonnable pour répartir également le poids sur toute la surface plantaire. Le bout des chaussures doit être de la bonne largeur pour éviter la compression de l'avant-pied. Un bon renfort et une semelle rigide sont nécessaires pour bien stabiliser le pied et diminuer le stress sur l'hallux valgus.

