

1. LES ENFANTS

- ❖ En dessous de 5 ans, il est difficile de réaliser un examen dynamique car le cycle de marche n'est pas encore établi de manière définitive.
- ❖ Certains troubles de croissance font partie d'une évolution normale à cet âge. Néanmoins, ils doivent être suivis et contrôlés afin d'éviter une possible aggravation.
- ❖ L'adolescence étant une période de grands changements (sport, poids, souplesse,...), il peut être nécessaire de corriger certaines pathologies de façon active avant la fin de la croissance. Cette démarche préventive permettra d'éviter qu'un déséquilibre ne s'installe de façon chronique à l'âge adulte.

Conseils de chaussage aux parents :

- ❖ Soyez vigilants à l'usure anormale de leurs chaussures.
- ❖ Veillez également au laçage adéquat des chaussures.

2. LES ADULTES

Les pieds sont la base du maintien statique et dynamique du corps !

- ❖ Un déséquilibre, quel qu'il soit, peut entraîner à court, moyen ou long terme, des douleurs de pieds, de genoux, de bassin ou de dos.
- ❖ Grâce aux différents examens podologiques, on peut objectiver ces déséquilibres.
- ❖ Si nécessaire, une paire de semelles fonctionnelles sur mesure sera réalisée en fonction du type de pathologie.

3. LES SPORTIFS

Le pied est le premier outil dynamique du sportif !

- ❖ Soumis à des microtraumatismes répétés, le pied peut devenir le siège de pathologies aiguës ou chroniques ayant des répercussions au niveau musculaire, ligamentaire, osseux et cartilagineux possibles à tous les étages des membres inférieurs.
- ❖ En fonction de divers facteurs, tels que l'activité sportive en question, le type de terrain, le poids ou la souplesse, les contraintes musculaires et articulaires subies au niveau des pieds pendant un effort peuvent varier de 1 à 8 fois le poids du corps !
- ❖ Les orthèses fonctionnelles permettront, le cas échéant, de limiter ces contraintes en rapprochant le pied le plus possible d'un fonctionnement idéal.

Conseil de stretching :

Utile avant l'effort (afin de préparer les muscles et les articulations), mais surtout après l'effort (afin de redonner aux muscles leur longueur et souplesse), quelques exercices d'étirement seront bénéfiques.

4. LES EXAMENS

L'analyse biomécanique de la marche s'intéresse à la structure et à la fonction des différents segments du pied entre eux et à leur rapport avec la jambe, le genou, la cuisse, la hanche et la colonne vertébrale.

La consultation comprend :

- ❖ **L'anamnèse** : motifs, antécédents, sports,...
- ❖ **L'examen biométrique statique** : il nous renseigne sur la mobilité et les amplitudes des différentes articulations des membres inférieurs.

- ❖ **L'examen palpatoire** : il nous renseigne sur la localisation des douleurs éventuelles.
- ❖ **L'objectivation par le système informatique** : il s'agit d'une plateforme munie de capteurs qui analysent le type de pied, la répartition des pressions et la façon dont il se déroule au sol (à l'examen dynamique).
- ❖ **L'analyse de la marche et de la course** est réalisée par système vidéo et nous permet de mieux comprendre l'origine mécanique de la pathologie.
- ❖ **Le traitement** : muni de toutes ces informations précédentes, on analysera si cela entraîne ou entretient la pathologie. Si nécessaire, on procède à la prise de l'empreinte des pieds qui seront la base pour la réalisation d'une paire de semelles sur mesure.

5. LES TYPES DE SEMELLES

- ❖ **Les semelles fonctionnelles** : bien différentes de semelles orthopédiques classiques, elles ne sont pas un soutien passif de la voûte plantaire. Au contraire, elles permettent par leur action de rapprocher le plus possible le pied du patient d'un fonctionnement statique et dynamique idéal. Elles permettront de prévenir, réduire voire de corriger de nombreuses pathologies aiguës ou chroniques, tant au niveau du pied, du genou, du bassin que de la colonne vertébrale. Ces semelles peuvent être portées dans n'importe quelles chaussures, de sport comme de ville, quelque soit l'âge. Elles auront une efficacité optimale pendant environ 2 à 3 ans (selon l'activité).
- ❖ **Les semelles antalgiques ou de confort** : Ces types de semelles ont pour but de diminuer les hyper-appuis du pied entraînant des douleurs plantaires (métatarsalgies, cors, durillons, mal perforants plantaires,...)

6. EN PRATIQUE

- ❏ L'examen dure environ 1 heure
- ❏ Si vous en possédez, prenez vos radiographies, IRM ou autres.
- ❏ Apportez également 1 ou 2 paires de chaussures que vous portez régulièrement.
- ❏ Si vous pratiquez du sport, apportez vos chaussures de sport.
- ❏ Si vous et/ou votre médecin décidez de l'opportunité de faire réaliser une paire de semelles, un délai d'une à deux semaines est demandé.

**POUR PLUS D'INFORMATIONS,
VEUILLEZ CONSULTER :**



**CABINET DE PODOLOGIE
MARC THIEFELS
87, Route de Longwy
Résidence LE PARIS Bloc C
L-8080 Bertrange
Tél. 26 38 30 01**

LA PODOLOGIE - PODOTHÉRAPIE

Examens et semelles

