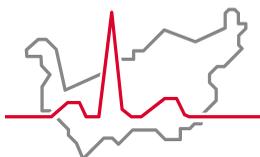


Auto-mobilisation du pied

INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	3
Période 1 : 2 à 6 semaines postopératoires	4
1. Cure d'hallux Valgus	4
2. Cure d'hallux Valgus et correction d'orteil	5
3. Exercices	6
Période 2 : dès 6 semaines postopératoires	9
1. Exercices	9
CONTACT	12

INTRODUCTION

Cette brochure est le fruit d'une collaboration entre le Service de physiothérapie de l'Hôpital de Martigny et les chirurgiens spécialistes du pied, le Docteur Schmid, médecin-chef et la Docteure Stanchina, médecin adjointe du Service d'orthopédie et traumatologie.

Il a pour but de vous guider tout au long de votre rééducation en vous présentant divers exercices à réaliser quotidiennement à domicile.

En cas de questions, n'hésitez pas à prendre contact avec l'un de nos centres de physiothérapie. Les numéros de téléphone se trouvent au verso de cette brochure.

Bon entraînement !



Chaussure Darco®

PÉRIODE 1 : 2 À 6 SEMAINES POSTOPÉRATOIRES

1. Cure d'hallux Valgus

⇒ Espaceur ou attelle d'alignement selon le type d'opération.

Intercaler l'espaceur entre le gros orteil et le deuxième orteil.



Vous utilisez cet espaceur à la marche avec votre chaussure Darco®.

Pour un maximum de stabilité, utilisez une chaussette.

2. Cure d'hallux Valgus et correction d'orteil

⇒ TAS® (Toe Alignment Splint)

- Préparer tous les éléments du Splint devant vous



- Mettre la bande large au niveau du coup de pied
- Insérer la bande en forme de cravate au niveau de votre-vos orteil-s opéré-s et collez-la sur la partie plantaire de la bande large
- Mettre la longue bande autour du talon
- Puis, mettre la petite bande large autour du gros orteil
- Renforcer ensuite avec la bande rigide



L'attelle d'alignement TAS® est à porter 24 heures sur 24 avec votre chaussure Darco®, excepté pour les soins d'hygiène.

3. Exercices

Exercice du déroulé du pied

⇒ **Objectif** : Améliorer le déroulement du pied lors de la marche.

Réalisation

- S'asseoir
- Positionner le pied à plat



- Soulever le talon
- Dérouler le pied jusqu'aux orteils



Répétitions

3 séries de 15 mouvements, 2 à 3 fois par jour.

Exercice des orteils au sol

⇒ **Objectif** : Améliorer la mobilisation active des orteils.

Réalisation

- S'asseoir
- Positionner le pied à plat
- Fléchir vos orteils



- Amener les orteils vers le haut



Répétitions

3 séries de 15 mouvements, 2 à 3 fois par jour.

Automobilisation des orteils

⇒ **Objectif** : Augmenter l'amplitude articulaire du gros orteil.

Réalisation

- S'asseoir
- Prendre le gros orteil entre vos doigts



- Mobiliser l'orteil de haut en bas



Répétitions

3 séries de 15 mouvements, 2 à 3 fois par jour, sans forcer.

NB : Cet exercice peut s'effectuer pour les petits orteils opérés.

PÉRIODE 2 : DÈS 6 SEMAINES POSTOPÉRATOIRES

1. Exercices

Exercice de la mobilisation des orteils debout

⇒ **Objectif** : Améliorer la mobilisation active des orteils.

Réalisation

- Se mettre en position debout
- Positionner le pied à plat
- Ramener vos orteils vers le haut



- Fléchir vos orteils



Répétitions

3 séries de 15 mouvements, 2 à 3 fois par jour.

Exercice du déroulé du pied debout

⇒ **Objectif** : Améliorer le déroulé du pied lors de la marche.

Réalisation

- Se mettre en position debout, sans chaussure Darco®
- Positionner le pied à plat



- Soulever le talon
- Dérouler le pied jusqu'aux orteils

Répétitions

3 séries de 15 mouvements, 2 à 3 fois par jour.

Exercice de la marche

⇒ **Objectif** : Améliorer votre marche.

Réalisation

- Marcher sans chaussure Darco®
- Se concentrer sur le déroulé du pas
- Bien répartir le poids sur tout le pied



Exercice d'appui sur la jambe

⇒ **Objectif** : Appui correct sur le pied opéré.

Réalisation

- Se maintenir 10 secondes sur le pied opéré



Environ 10 fois par jour.

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | T 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 604 73 33