

Rééducation des hallux valgus opérés

Vinciane NICOLAS-DOBBELAERE

Physiothérapeute-Podiatre

Pourquoi l'hallux valgus est-il apparu ?

- Génétique
- Forme du pied
- Contexte familial
- Habitudes gestuelles
- Habitudes de chaussage

Etat des lieux

- Oedème
- Mobilité
- Souplesse
- Force
- Habilité de mouvement des orteils
- Stabilité de la cheville

Avec tous ces éléments , établir une stratégie

- Il faut bien distinguer le travail du physiothérapeute et le travail du patient
- Le pied s'est progressivement et depuis très longtemps déprogrammé et affaibli
- L'opération lui a redonné une apparence meilleure mais cela ne change pas sa dysfonction

1. habitudes gestuelles



Position en varus de chevilles

Croisement de pieds







Travail analytique par le physio

- Drainage de l'œdème résiduel
- Mobilisation de chaque articulation du pied
- Travail de glissement des différents muscles et tendons du pied et du mollet (utilisation de baguette , de crochet,...)
- Massage de la cicatrice , libération des adhérences (manuel , ventouse , crochet)
- Etirements d'abord globaux de la chaîne postérieure
- Etirements de plus en plus analytiques



contrôle des
muscles interosseux
, lombricaux
adducteurs et
abducteurs des
orteils 1 et 5 .

Travail des
longs
fléchisseurs



Travail des
courts
fléchisseurs



Abducteur
O1



Abducteur
O5



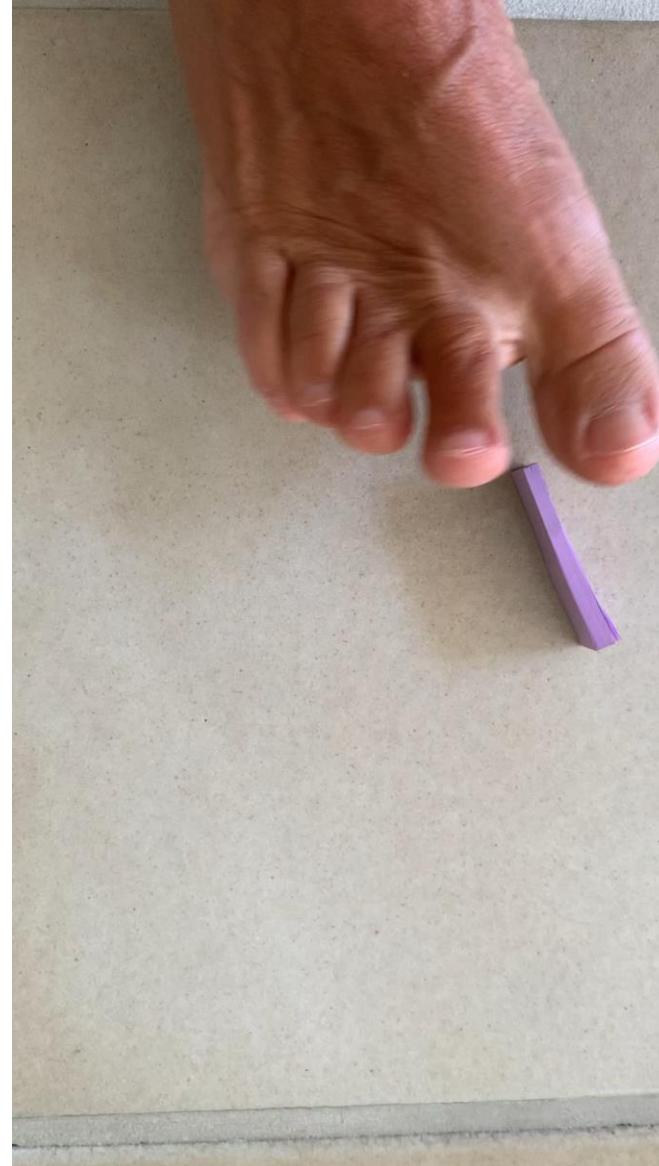
Faire un
éventail



Exercices de prehension 05



Exercices de prehension 01



Exercices d'écriture



3.Retrouver mobilité

Retrouver la flexion dorsale de la MP1



4.Travailler la sensibilité et la discrimination du tact

Stimuler avec :

- différentes textures
- Différentes températures
- Retrouver la discrimination du tact (pointes de crayon)
- Tapottements

Automassages

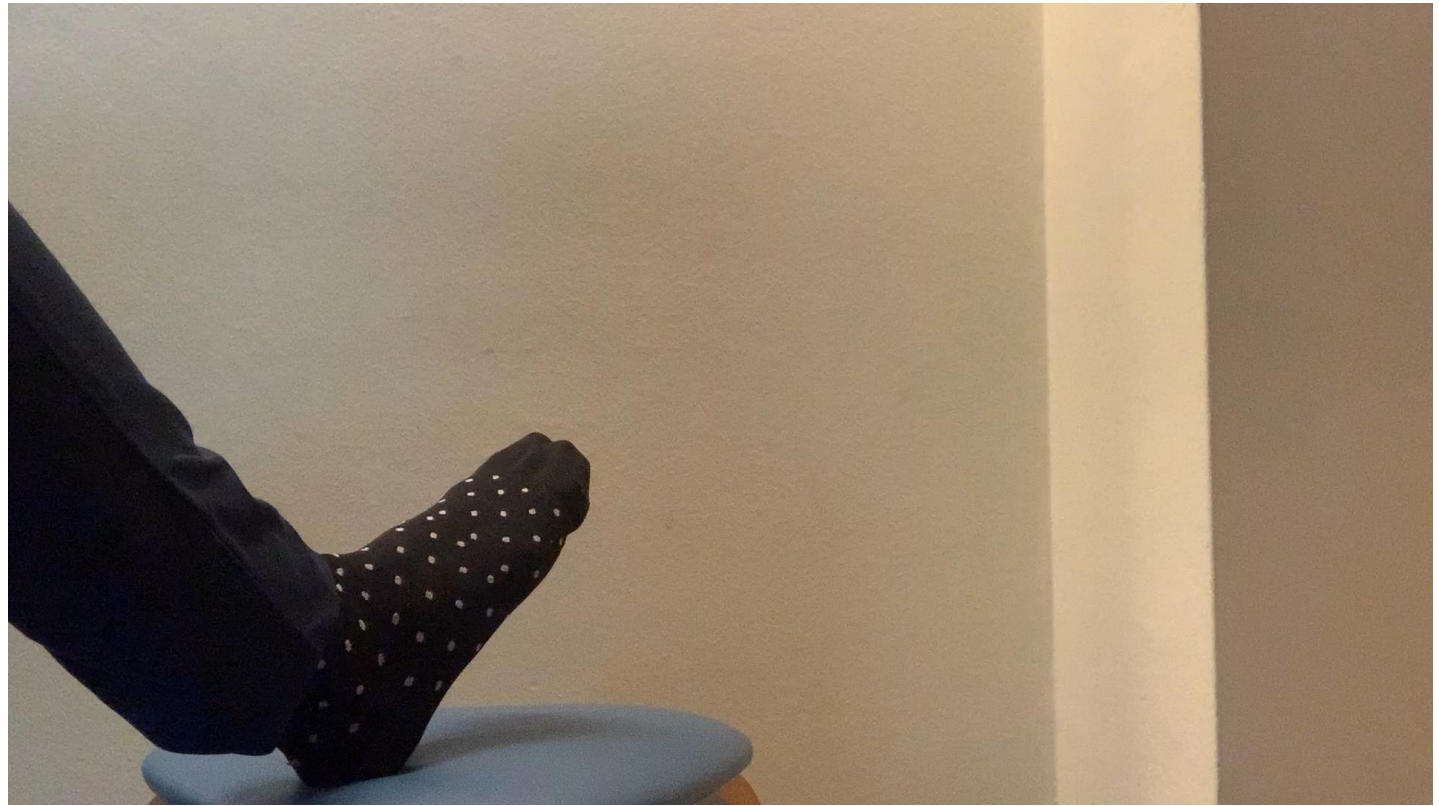
- Mollet avec un rouleau à pâtisserie



Voute du pied
avec un petit rouleau



- Manuellement ,
succession de
pressions



Mobilisation passive par le patient

Flexion dorsale et plantaire orteils



Ouverture arche médio pied



- **mobilisation de l'arche transverse antérieure**



4. Retrouver la force par l'équilibre

Sur surface souple mais stable



Sur tapis viscoélastique





Travailler les séquences de la marche

- Marche en marche arrière en 4 phases



*Mon hallux
valgus me fait
atrocement
souffrir.....*

*J'attends, mais j'ai
un affreux doute....
Un orthophoniste,
c'est bien pour les
pieds ??.....*



Xavier