



# Pieds Plats : Exercices pour

## Corriger l'Arche du Pied

Conseils et mouvements simples à faire chez soi pour assouplir la voûte plantaire et corriger les pieds plats (Didier C.)

### Qu'est-ce qu'un pied plat ?

(*Pes Planus*) - C'est un type de posture du pied qui implique l'effondrement de la voûte plantaire interne du pied. Par conséquent, la partie inférieure du pied est en contact complet avec le sol. Habituellement, les deux pieds sont affectés, mais il est possible d'avoir une voûte plantaire affaissée sur un seul pied.



pied plat



pied normal

Les pieds plats sont causés par une variété d'affections, dont les blessures, l'obésité et l'arthrite. Le vieillissement, la génétique et la grossesse peuvent aussi contribuer au pied plat. Vous êtes également plus susceptible d'avoir les pieds plats si vous souffrez d'une maladie neurologique ou musculaire comme la paralysie cérébrale, la dystrophie musculaire ou le spina bifida.

Il est important de bien soigner les pieds plats, car ils peuvent causer de la douleur, du stress et des déséquilibres dans d'autres parties de votre corps. Travailler à traiter le toucher plat peut aider à mettre tout votre corps en alignement. Cela peut aider à corriger d'autres problèmes dans votre corps qui ont été causés par les pieds plats.

### Comment savoir si on a des pieds plats ?



#### Le test de la main

- Regardez vos pieds.
- Il devrait y avoir une voûte plantaire évidente à l'intérieur du pied.

**Note :** Vous devriez être capable de placer le bout de vos doigts sous la voûte plantaire. S'il n'y a pas d'espace entre la base de votre pied et le sol, alors vous avez probablement des pieds plats, l'intérieur du pied dévie vers l'intérieur (*valgus*).



## Le test de l'empreinte de pas

Vérifiez votre empreinte de pas à la plage ! Laquelle correspond à la vôtre ?

(De même - vous pouvez simplement vous mouiller les pieds et observer les empreintes de pieds que vous faites sur le sol en ciment ou en bois.)

## Le test de vos chaussures

Regardez le talon de la paire de chaussures que vous portez le plus. Des signes d'**usure excessive de l'intérieur du talon** peuvent suggérer une sur pronation du pied, ceci est dû au fait de supporter le poids du corps sur les talons de manière répétée et constante.

## Pieds plat chez bébé, faut-il s'inquiéter ?

Nous avons tous les pieds plats à la naissance. Cela s'explique par le fait que les tissus du pied qui maintiennent les articulations sont encore mous. Ces tissus vont se raffermir progressivement avec l'acquisition de la marche et **former vers l'âge de 2-3 ans une voûte : la voûte plantaire.**

Seulement dans 20% des cas, cette voûte ne se forme pas. Conséquence : le pied s'affaisse vers l'intérieur en position debout. C'est à ce moment-là que vous devez consulter un médecin podastre pour entamer une rééducation corrective du pied.

## COMMENT CORRIGER LES PIEDS PLATS AVEC DES EXERCICES ?



Essayez cette routine d'exercices pour réduire les symptômes liés à l'affaissement de la voûte plantaire et corriger efficacement les pieds plats.

1. Étirements du talon
2. Faire rouler une balle de tennis sous le pied
3. Elévation de la voûte plantaire
4. Flexion et extension du pied
5. Assouplissement et poussée du talon d'Achille
6. Préhension de la serviette avec les orteils
7. Étirement des orteils
8. Autres traitements
9. Quelques conseils

## Les exercices correctifs

Voici quelques exercices que vous pouvez faire pour aider à corriger l'affaissement du pied et réduire la douleur. **Essayez de faire ces exercices au moins trois fois par semaine. Idéalement, vous pouvez les intégrer dans votre routine quotidienne et les exécuter tout au long de la journée.** Pendant que vous faites ces exercices, concentrez-vous sur l'élévation, le renforcement et l'allongement de vos voûtes plantaires.

**Remarque :** Il est important que chaque exercice soit indolore et effectué en douceur.

### 1. Étirements du talon

Ce mouvement (dorsiflexion, le fait de rapprocher les orteils vers le tibia), permet d'étirer le talon et de travailler la souplesse dans l'articulation du pied.

1. Tenez-vous debout, les mains posées sur un mur, une chaise ou une rampe, à hauteur des épaules ou des yeux.
2. Gardez une jambe en avant et l'autre jambe tendue derrière vous.
3. Appuyez fermement les deux talons sur le sol.
4. En gardant la colonne vertébrale droite, pliez la jambe avant et poussez-vous contre le mur ou le support, en sentant un étirement dans la jambe arrière et le tendon d'Achille.
5. Maintenez cette position pendant 30 secondes.
6. Faire 4 fois de chaque côté.

#### Variante



Les muscles tendus du mollet (*gastrocnémien et soléaire*) donnent une limite à la flexion de la cheville.

Il est particulièrement important d'avoir une amplitude de mouvement complète dans la cheville lorsque vous marchez, courez, vous accroupissez et sautez.

Sans mouvement et souplesse appropriés, la cheville compensera par une surpronation (affaissement de la voûte plantaire) pendant le mouvement.

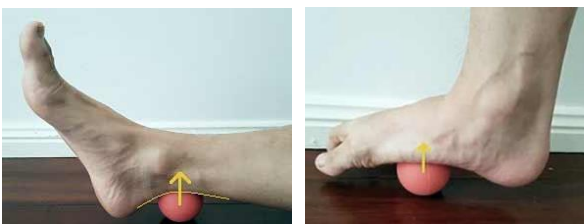
#### 2. Faire rouler une balle de tennis sous le pied



Un mouvement simple qui permet d'assouplir les fascias plantaires et de stimuler la voûte plantaire.

1. Asseyez-vous sur une chaise avec une balle de tennis sous votre pied droit.
2. Maintenez la colonne vertébrale droite lorsque vous roulez la balle sous votre pied, en vous concentrant sur l'arche.
3. Faites-le pendant 2 à 3 minutes.
4. Ensuite, faites l'autre pied.

#### Variantes



#### 3. Élévation de la voûte plantaire



Cet exercice permet de faire travailler les muscles qui aident à soulever et à supiner vos arcades plantaires.

1. Tenez-vous debout, les pieds directement sous les hanches.
2. En veillant à garder les orteils en contact avec le sol tout le temps, enrroulez votre poids sur les bords extérieurs de vos pieds lorsque vous soulevez vos voûtes plantaires aussi haut que vous le pouvez.
3. Puis relâchez vos pieds vers le bas.
4. Faites 2-3 séries de 10-15 répétitions.

#### 4. Flexion et extension du pied



En position debout, levez les talons aussi hauts que possible.

Vous pouvez utiliser une chaise ou un mur pour vous aider à maintenir votre équilibre.

Maintenez la position supérieure pendant 5 secondes, puis redescendez vers le bas jusqu'au sol.

Faites 2-3 séries de 15-20 répétitions.

Maintenez ensuite la position supérieure et augmentez et diminuez le pouls pendant 30 secondes.

#### 5. Assouplissement et poussée du talon d'Achille



1. Debout sur les marches avec le pied gauche un pas plus haut que le pied droit.
2. Utilisez votre pied gauche pour l'équilibre lorsque vous abaissez votre pied droit afin que votre talon soit plus bas que la marche.
3. Soulevez lentement votre talon droit aussi haut que possible, en vous concentrant sur le renforcement de votre voûte plantaire.
4. Faites pivoter votre arche vers l'intérieur à mesure que votre genou et votre mollet tournent légèrement sur le côté, ce qui fait que votre arche devient plus haute.
5. Descendez lentement jusqu'à la position de départ.
6. Faites 2-3 séries de 10-15 répétitions des deux côtés.

#### 7. Préemption de la serviette avec les orteils



© Healthwise, Incorporated

1. Asseyez-vous sur une chaise avec une serviette sous vos pieds.
2. Enroulez vos talons dans le sol lorsque vous pliez les orteils pour froisser la serviette.
3. Enfoncez vos orteils dans votre pied.
4. Maintenez cette touche enfoncée pendant quelques secondes et relâchez-la.
5. Veillez à maintenir la plante du pied appuyée contre le sol ou la serviette. Maintenez une conscience de la voûte plantaire en cours de renforcement.
6. Faites 2-3 séries de 10-15 répétitions.

## 7. Etirement des orteils



1. Pour la variation vous pouvez essayer de faire cet exercice dans les poses debout de yoga telles que la pose d'arbre, la flexion avant debout, ou la fente debout.
2. En position debout, appuyez votre gros orteil droit sur le sol et soulevez vos quatre autres orteils.
3. Appuyez ensuite vos quatre orteils sur le sol et soulevez votre gros orteil.
4. Effectuez chaque trajet de 5 à 10 fois, en tenant chaque ascenseur pendant 5 secondes.
5. Ensuite, faites l'exercice sur votre pied gauche.

## 8. Autres traitements

Vous pouvez utiliser un appareil orthopédique pour soutenir vos arcades et réduire le stress sur vos pieds plats. Ceux-ci peuvent aider à améliorer la fonction et l'alignement de vos pieds tout en fournissant un soutien.

Les orthèses peuvent aussi aider à absorber les chocs et à réduire le stress. Vous pouvez acheter des appareils prêts à l'emploi ou les faire fabriquer sur mesure. Les chaussures de stabilité, telles que les chaussures de contrôle de mouvement, peuvent également aider à soutenir vos voûtes plantaires et fournir un amorti supplémentaire.

Parfois, la physiothérapie peut être utilisée pour corriger les pieds plats s'ils sont le résultat de blessures de surutilisation ou d'une mauvaise forme ou technique.

Habituellement, la chirurgie n'est pas nécessaire pour les pieds plats à moins qu'ils ne soient causés par une déformation osseuse, une déchirure ou une rupture du tendon. Parfois, la chirurgie sera recommandée si vous souffrez de douleurs chroniques aux pieds depuis l'apparition des pieds plats et que votre état ne s'est pas amélioré après avoir pris d'autres mesures.

## 9. Quelques conseils pour finir

Gardez à l'esprit qu'il vous faudra peut-être faire ces exercices plusieurs semaines avant de commencer à voir des améliorations. Soyez cohérent avec votre approche et continuez à faire les exercices même après votre progression. Développer une conscience plus profonde de votre corps peut vous aider à déterminer la meilleure façon d'ajuster votre posture et vos mouvements pendant les activités quotidiennes afin de corriger les déséquilibres corporels.

Faites un effort conscient pour prêter attention à la façon dont vous vous tenez debout, bougez et positionnez votre corps, en effectuant des micro-ajustements au besoin.

Parlez à votre médecin si vous ressentez de la douleur en vous tenant debout ou en marchant. Vous pourriez également bénéficier d'orthèses ou de physiothérapie.



## Références

[1,2] [Clinique du Pied](#)

[3] [Les effets des exercices courts du pied et des semelles de soutien de la voûte plantaire sur l'amélioration de la voûte longitudinale médiane et de l'équilibre dynamique des patients aux pieds plats flexibles.](#) (en Anglais)

Posture Direct : [Mark Wong](#)

images : 123rf - Mark Wong - Healthline – Gfycat

# SE SENTIR DEBOUT

Se tenir debout n'est pas toujours considéré comme une posture. Or cette posture est essentielle pour un meilleur port et pour un ancrage solide.

TEXTE NADÈGE LANVIN | ILLUSTRATIONS SOPHIE RUFFIEUX

Nous passons beaucoup de temps debout, sans y prêter vraiment attention, comme si cette posture n'en était pas une, comme si la façon de nous tenir debout n'avait pas une grande importance. Pourtant, c'est bien l'une des postures que nous prenons le plus souvent au cours d'une journée. En prendre conscience et essayer de l'améliorer nous aidera à soulager certains maux et à mieux nous inscrire dans le présent.


Dans la pratique du yoga, la posture debout s'appelle tadasana. Pour commencer, prenez place sur le sol. Vous pouvez enlever vos chaussettes afin de bien sentir le contact de la plante des pieds contre le sol. Écartez les jambes et les pieds de la largeur de vos hanches. Fermez les yeux pour bien ressentir votre position de l'intérieur.

Commençons par les pieds. Le poids du corps est bien réparti sur les deux pieds et sur toute leur surface : autant sur les orteils que sur les plantes de pieds et les talons, autant sur le pied droit que sur le pied gauche. Ainsi toute la surface des pieds est engagée. Remontez votre regard intérieur : les jambes sont droites, mais les genoux ne sont pas verrouillés, les fessiers sont relâchés.

La colonne vertébrale s'étire vers le ciel. Imaginez qu'elle se prolonge jusqu'au sommet du crâne. En même temps, relâchez vos omoplates et vos épaules vers le sol, loin des oreilles. Tournez les paumes de mains vers l'avant afin d'ouvrir légèrement la poitrine.

Imaginez un fil qui traverse votre corps et vous étire vers le ciel, tout en restant les deux pieds bien ancrés dans le sol. Vos pieds sont reliés au centre de la terre tandis que le sommet de votre tête est relié au ciel. Vous êtes bien centré, à la fois ancré dans le sol, et grandi vers le ciel. Respirez tranquillement.

Cette posture, prise en conscience, vous aidera à étirer votre corps, à y créer de l'espace, à vous recentrer et deviendra alors une posture méditative. Votre positionnement va s'améliorer rapidement et vous pourrez vous recentrer facilement tout au long de la journée en toute circonstance.



esprit YOGA