

DOULEURS DE PIEDS, TATALGIE

TATALGIE

La tatalgie est la douleur du talon. Les origines de cette douleur peuvent être multiples. Souvent elle se présente de manière soudaine sans effort et sans traumatisme.

On retiendra 3 grandes origines possibles :

- l'épine calcanéen qui est l'apparition sous l'os du talon (appelé astragale) d'une petite pointe osseuse suite à la traction exercée dessus par les muscles et ligaments de la voûte plantaire. Sa découverte qui se fait de manière radiologique confirme souvent l'origine de la douleur qui fait suite à la pression répétée du poids sur cet apex osseux.

- la bascule du bassin qui, de par sa mauvaise répartition des forces, autorise le talon à souffrir de par son utilisation incorrecte et abusive.

Le blocage des articulations des os du pied qui supprime l'élasticité naturelle du pied forçant ainsi le pied à faire des mouvements non physiologiques.

DOULEUR DE PIEDS

Le pied est composé de 26 os qui s'organisent en une arche longitudinale et en une autre transversale. Ces voûtes servent non seulement d'amortisseur à tous les mouvements du pied mais également à la stabilité de la marche grâce à leur déformabilité.

De par sa constitution en 26 petits osselets, le pied se comporte comme un coussin, élastique et déformable. Cette anatomie permet au pied de servir de support en tout terrain mais l'autorise également à être sujet à de multiples désalignements articulaires à l'origine de troubles divers affectant autant la circulation sanguine que la conduction nerveuse.

L'origine traumatique de certains symptômes est évidente telle l'entorse ligamentaire de la cheville qui s'accompagne forcément de multiples désalignements articulaires tellement la torsion d'origine est forte. Le rôle du chiropracteur dans ces cas, est de réduire les blocages articulaires afin de permettre aux ligaments de guérir plus rapidement et avec des séquelles moindres au niveau du relâchement ligamentaire.

Mais les problèmes de pieds sont souvent beaucoup plus complexes car apparaissant de manière insidieuse, petit à petit, et sans origine apparente.

Pourtant plusieurs explications sont possibles :

- Premièrement les bascules du bassin qui, par mauvaise répartition des forces de gravité sur le pied, le forcent à travailler sur des axes faux et déforment petit à petit les arches plantaires, faisant souffrir ainsi les articulations entre les différents os du pied. Le désalignement d'une hanche ou d'un genou peut donner exactement les mêmes problèmes au niveau d'un pied.

- Deuxièmement les déformations dues aux chaussures et surtout aux chaussures des femmes. En effet la forme d'un pied mis à plat correspond à un talon étroit qui se prolonge par un pied qui devient de plus en plus large jusqu'au orteils. Les chaussures quant à elles sont profilées à l'inverse et forme un triangle avec une pointe en avant.

Le pied, une fois dans la chaussure, n'a qu'une seule possibilité c'est de faire pivoter le gros orteil en rotation interne afin de le coller le plus possible au deuxième doigt de pied. L'apparition 20 ans plus tard d'oignon à l'articulation du gros orteil ne surprendra plus personne. La libération du blocage en torsion du gros orteil suffit souvent à diminuer les douleurs

Le malheur des femmes ne s'arrête pas là. En effet ces superbes chaussures sont en plus souvent munies d'un haut et beau talon. Cette hauteur supplémentaire et non physiologique oblige le pied à se casser au niveau de la jonction entre les os du tarse et des doigts de pied. Au fur et à mesure du stress exercé sur ces articulations, les différentes forces en action dans le pied, poussent les os du tarse vers le bas et les bloquent. La perte d'élasticité et de l'amortisseur plantaire se manifeste par l'apparition de douleurs plantaires dans la marche car l'os étant bloqué en position inférieure, il souffre à chaque fois que l'on fait un pas.

Le chiropracteur ou l'ostéopathe, en libérant les articulations bloquées redonne au pied sa souplesse et son fonctionnement afin de permettre au pied de rejouer son rôle d'amortisseur.

De plus, le pied est la localisation réflexe de nombreux organes viscéraux. Le blocage des os altère le fonctionnement des viscères. Des études ont montré que la libération de ces blocages articulaires autorisait, par voie réflexe montante, une libération de l'organe correspondant et un meilleur fonctionnement.