

LES SYNDROMES CANALAIRES DE LA CHEVILLE ET DU PIED CHAUSSAGE ET REEDUCATION

Dr Christine MOUGET-GRANDPIERRE

Médecin MPR

CHR Metz-Thionville

Hôpitaux de Thionville

LOCALISATION

- Nerf tibial et ses branches ((tunnel tarsien postéro-médial)
 - Nerf fibulaire profond (tunnel tarsien antérieur)
 - Nerf fibulaire superficiel (dos du pied)
 - Maladie de Morton: nerf du 2^{ème} ou 3^{ème} espace interdigital
-
- Etiologies extrinsèques: chaussure, pathologies osseuses, articulaires, musculo-tendineuses, traumatiques ou vasculaires
 - Etiologies intrinsèques: mise en tension sur troubles statiques des pieds

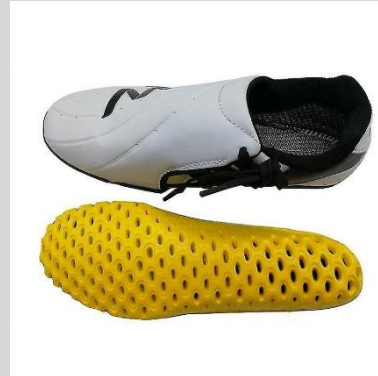
CHAUSSAGE PREVENTION ++

- Eviter chaussures serrés (dos du pied, avant-pied, talon, contreforts)
- Pas de hauts talons



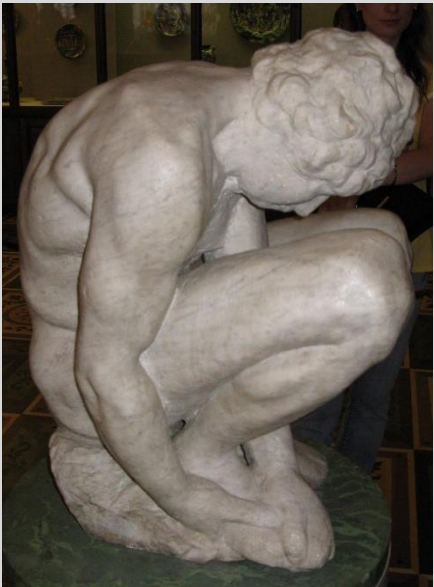
PREVENTION

- Chaussure de sport (course, marche, ski, danse..) adaptée et en bon état
- Maintien de cheville si laxité ou risque d'entorse (terrain accidenté)



PREVENTION (SUITE)

- Facteurs professionnels ou sportifs: piétinement, sauts, course, position accroupie, chaussures de sécurité, mauvais chaussage..
- Troubles statiques du pied: semelles de confort ou de rééquilibrage



QUELLES CHAUSSURES ??

- Adaptées aux pieds et aux contraintes sportives ou professionnelles
- Grandes à l'avant, pas trop serrées, contreforts souples
- Orthèses plantaires, chaussures thérapeutiques ou orthopédiques si nécessaire



APPAREILLAGE

- Orthèses de repos, botte de marche
- Orthèses plantaires: dans chaussures de ville, de sport ou de travail
- Orthèses souples: chevillières, strapping, semelles silicone..
- Contention veineuse si troubles circulatoires ou trophiques

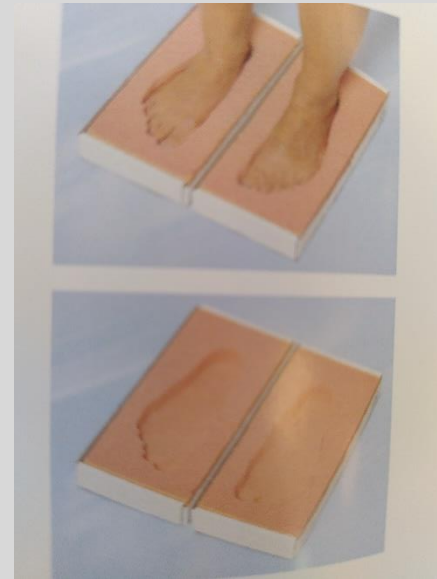


- Releveurs si parésie des releveurs ou fibulaires: petit appareillage (rigide ou élastique) ou sur mesures (grand appareillage)
- Chaussures thérapeutiques ou orthopédiques si déformation ou paralysie persistante



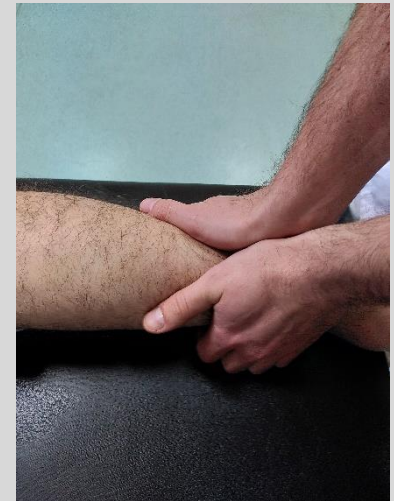
LES ORTHESES PLANTAIRES

- Pour les troubles statiques des pieds: varus, valgus, pieds creux, pieds plats, hyperappuis (métatarse, talons..)
- Sur mesures par podologue ou podo-orthésiste



LES MASSAGES

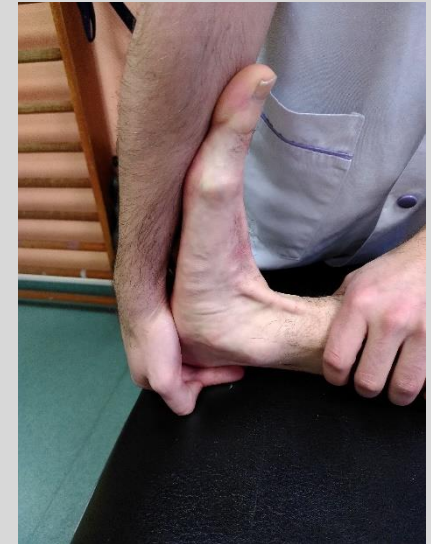
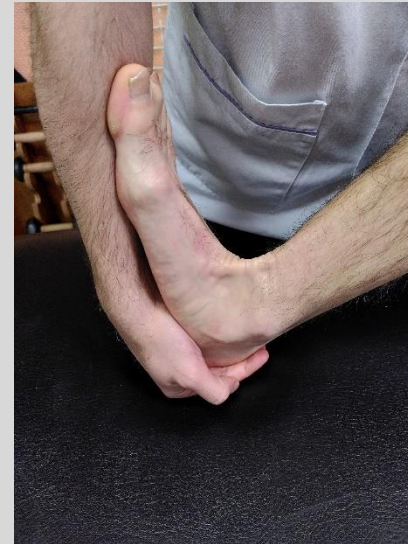
- Au niveau des tendinites, des rétractions (assouplissements, MTP)
- Au niveau des fascias et aponévroses (aponévrose plantaire)
- Au niveau musculaire si contractures
- Massages de drainage si œdème ou infiltration
- Massages de désensibilisation neurologique



LES TRAITEMENTS MUSCULOTENDINEUX

- Etirements actifs et passifs (par le kiné), si rétractions ou raideurs:
des gastrocnémiens (genou en ext + flexion)

des fléchisseurs et extenseurs d'orteils

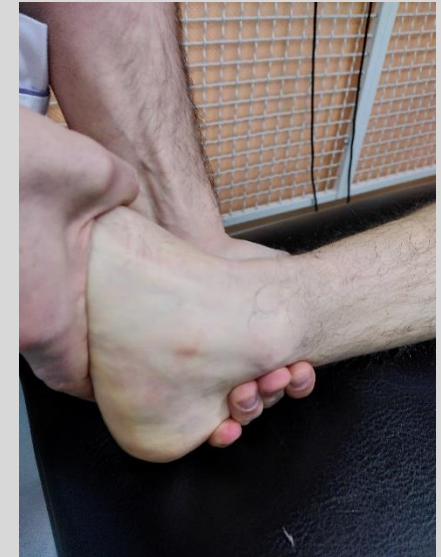


ETIREMENTS (SUITE)

Etirements des fibulaires



Etirements du tibial postérieur ou antérieur



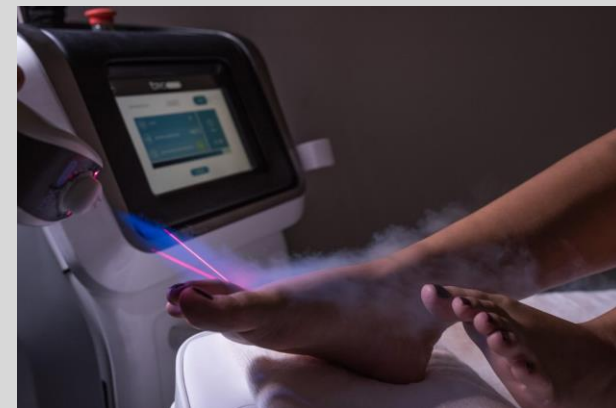
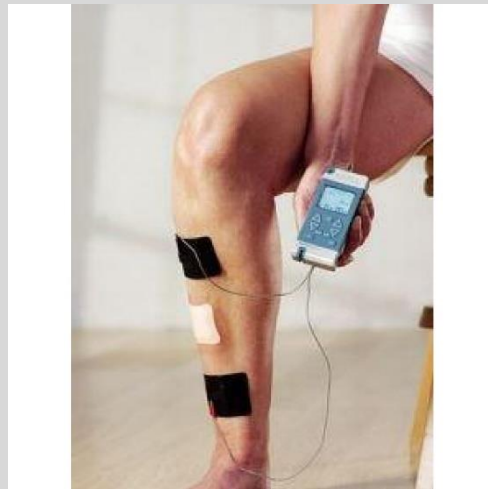
REEDUCATION ACTIVE

- Rééquilibrage musculaire si déficit
- Rééducation proprioceptive, surtout si instabilité ou mauvaise position
- Auto-étirements et assouplissements



TRAITEMENTS PHYSIQUES ET LOCAUX

- Chaud ou froid (cryothérapie)
- Ultrasons ou ondes de choc si tendinite
- Courants antalgiques (TENS)
- AINS locaux, pommades décontracturantes
- Patches lidocaïne
- Infiltrations??



ACTIONS SUR LE GESTE SPORTIF OU PROFESSIONNEL

- Adapter le poste de travail (station debout prolongée, piétinement, escaliers, échelles, pédales, position à genou ou accroupie, marteau piqueur..) Demande de maladie professionnelle, dossier MDPH, chaussage.
- Modifier le geste sportif en évitant les sauts, chocs directs (foot..), course à pied, stepp.. Modifier chaussures de ski, danse, course, randonnée... Reprendre entraînement progressivement si amélioration par traitement.
- Eviter positions prolongées jambes croisées ou en tailleur (yoga, méditation...)



BIBLIOGRAPHIE

- Bouche P., Damiano J.: Les syndromes canaux du pied, Revue du Rhumatisme Monographies, vol 81, Issue 3, Juin 2014, p168-173
- Catonné Y., Khianie F., Deplesse F.: Pathologie microtraumatique nerveuse et vasculaire. Traumatologie en pratique sportive, chap 11, 365-378
- Dodré E. et coll: Pathologies des tissus mous. Imagerie musculo-squelettique: pathologies locorégionales, chap 29, 827-889
- Durey A. Pathologie des orteils des sportifs. Monographies de Podologie 5, Le pied en pratique sportive, Masson 1984, p 157-163
- Fantino O., Borne J.: Imagerie de la cheville, syndrome canaux et neuropathies. Imagerie du Sport, chap7, 273-318
- Fiches O., Rochcongar P.: Syndromes canaux au membre inférieur, Médecine du Sport, chap 61, 509-514
- Jouet P.: Traitement en médecine manuelle d'une compression mécanique du nerf tibial, par raccourcissement musculotendineux, au niveau de la loge postéro-interne du tiers inférieur de la jambe. Med. Chir. Pied (2022) 38: 13-18
- Juan L.H., Crouzet J.: Principaux syndromes canaux de l'adulte. Traité de Médecine AKOS 1998-01-01, vol 1, n°3, p1-3

MERCI DE VOTRE ATTENTION

