

Les oignons, vous connaissez ?

Les oignons

L'oignon de pied, aussi appelé hallux abducto valgus est un problème fréquent. Il apparaît sous forme de bosse apparente, dure, voire même douloureuse, sur la région extérieure du gros orteil. L'oignon de pied est une déformation des os de l'avant-pied pouvant s'accroître avec le dépôt de calcium. Cette déviation osseuse anormale se manifeste au niveau du premier métatarse et du gros orteil, où l'on voit le gros orteil se rapprocher du 2^e orteil.

Les possibles complications

Non traité, l'hallux abducto valgus peut entraîner de multiples complications dont des ongles incarnés, des douleurs à l'articulation, des cors, des durillons, des orteils marteaux et de l'arthrose à l'articulation du gros orteil.

Les personnes à risque

La gente féminine. Les femmes sont les plus touchées par cette pathologie. Le port de chaussures stylisées (trop serrées, pointues, talons hauts) est un facteur aggravant pouvant entraîner une malformation osseuse. L'âge y est également pour quelque chose.

Les causes

- Héritéité
- Port de chaussures mal ajustées
- Déformation innée
- Déséquilibre mécanique du pied
- Affections touchant les articulations (arthrite, blessures graves, problèmes affectant la démarche)

Les symptômes

C'est lorsque le gros orteil commence à dévier vers l'intérieur du pied que les premiers symptômes apparaissent. Les rougeurs, l'enflure, l'inflammation et la douleur sont les principaux symptômes ressentis.

Les conseils du podiatre pour atténuer la douleur



Appliquez des coussinets sur la région douloureuse.



Portez des chaussures confortables et bien ajustées, d'une largeur adéquate pour vos pieds.



Portez des orthèses plantaires pour obtenir un bon soutien et ralentir la progression de la pathologie.



Optez pour la prise de médication afin de soulager la douleur et l'inflammation.



Consultez un podiatre pour obtenir quelques exercices utiles au maintien de la souplesse du gros orteil.

PiedRéseau, des podiatres qui prennent soin de vos pieds !

Le podiatre est un professionnel de la santé qui détient un doctorat en médecine podiatrice. Il est le professionnel tout indiqué pour traiter vos pieds, que ce soit pour des douleurs, orthèses, verrues plantaires, ongles incarnés ou bien des soins préventifs.

Les maux de pieds, de genoux, de hanches ou encore de bas du dos peuvent souvent être reliés aux pieds. Les compétences et l'expertise du podiatre lui permettent de comprendre la cause et de traiter les douleurs par ses techniques physiques, pharmacologiques, orthopédiques et chirurgicales. En tant que professionnel des pieds, le podiatre offre des traitements plus spécialisés.

Pour la santé de vos pieds, laissez-lui le soin de vous évaluer et de vous soigner !

Psst !

- Traitez immédiatement toute autre affection du pied afin d'éviter une douleur supplémentaire.
- Observez fréquemment l'état de vos pieds afin d'être à l'affût de toute pathologie.
- Portez en tout temps vos orthèses plantaires. Si vous ressentez de la douleur en les portant, consultez votre podiatre afin qu'il les ajuste à vos pieds.