

Prescription de physiothérapie Protocole

Rééducation du pied plat acquis chez l'adulte

Chirurgien : Dre Magalie Angers
 Dr Philippe-Hugo Champagne

Début du protocole : JJ / MM / 20 __

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Pathologie

Le pied plat acquis chez l'adulte est dû, en partie, à une dysfonction du tendon du tibial postérieur qui cause, à moyen/long terme, une déformation douloureuse du pied. La douleur au pied provient généralement d'un abuttement osseux ou d'une irritation tendineuse.

Protocole

Lorsque les exercices sont effectués assidument, la grande majorité des patients rapportent une amélioration de la douleur et de la fonction de leur cheville.

Le but de ce protocole est de soulager les symptômes douloureux et d'améliorer la fonction. Il est toutefois à noter que les exercices n'auront aucune répercussion au niveau des déformations déjà présentes.

Le protocole comprend :

- Port d'une orthèse afin de protéger et supporter la cheville et le pied
- Étirement des différents muscles de la jambe pour toute la durée du protocole
- Programme de renforcement en endurance à progression graduelle (faible résistance/grandes répétitions)
- Programme de maintien à faire sur une période prolongée

Les exercices prennent de 30 à 40 minutes quotidiennement et devront être fait pour un minimum de 3 à 4 mois.

Orthèse

Port en tout temps lors de la marche et ce, pour toute la durée du protocole.



Renforcement très progressif

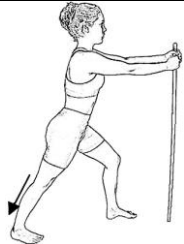

Comme le tendon est étiré et incompetent, on doit débiter le renforcement graduellement. La marche et la station debout sont comparables à une charge de 2 à 4 fois le poids du corps. Dans cette situation, le tendon du tibial postérieur ne peut s'activer. Il est donc primordial de débiter sans mise en charge.

Physiothérapie

Un suivi en physiothérapie est encouragé durant l'exécution de ce protocole. Les rendez-vous sont prévus selon l'évolution de la condition.

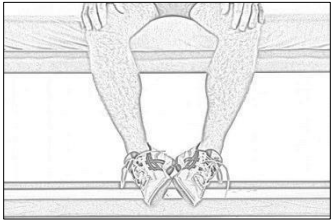
EXERCICES

Étirements (à faire tout au long du protocole, en plus des exercices de renforcement)

<p>Étirement des gastrocnémiens</p> 	<p>En gardant les 2 pieds pointés vers l'avant et en maintenant le genou avant légèrement fléchi, reculer la jambe arrière pour sentir un étirement au niveau du mollet.</p> <p>Le talon ne devrait pas décoller du sol et le pied ne devrait pas tourner.</p> <p>Tenir la position d'étirement 30 secondes et faire 3 répétitions</p>
<p>Étirement du soléaire</p> 	<p>Debout, le gros orteil en contact avec la base d'un mur, plier le genou de façon à ce qu'il vienne toucher au mur sans soulever le talon. Graduellement, essayer de reculer le pied en gardant le genou au mur et le talon au sol. Un étirement derrière la jambe devrait être ressenti.</p> <p>Tenir la position d'étirement 30 secondes et faire 3 répétitions</p>

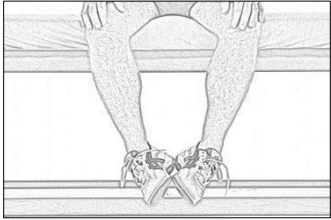
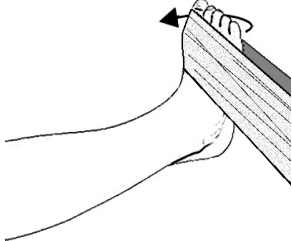

Renforcement

1^{ère} étape :

<p>Exercice « Semelle à semelle »</p> 	<p>Assis, avec les pieds dans le vide, tourner les pieds dans un mouvement d'inversion pour que les 2 plantes de pied se « regardent »</p> <p>Faire 4 séries de 25 répétitions. Augmenter d'une série par jour selon tolérance, jusqu'à atteindre 12 séries de 25 répétitions.</p> <p>Vous pouvez faire vos séries à n'importe quel moment de la journée. Toutefois, avant de passer à l'étape suivante, vous devez être en mesure de faire les 12 séries de 25 répétitions de manière consécutive</p>
<p>Alternative : Ramasser une balle avec les 2 pieds</p>	<p>En position assise, ramasser une balle en la coinçant entre les 2 arches de pieds.</p> <p>Les mêmes paramètres s'appliquent</p>

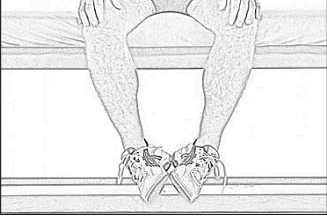
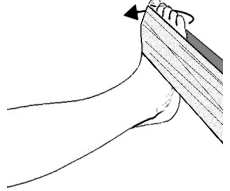


N.B. Cette étape prend normalement de 10 à 14 jours.

2^{ème} étape :

<p>Exercice « Semelle à semelle »</p> 	<p>Faire 2 séries de 25 dans un but d'échauffement avant de faire les exercices suivants</p>
<p>Exercice d'inversion résisté</p> 	<p>Placer la bande élastique sur l'avant pied et l'attacher du côté extérieur. Tirer le pied vers l'intérieur de manière à tendre l'élastique. Tenir 3 secondes. Revenir doucement à la position initiale. La jambe ne devrait pas bouger.</p> <p>Faire 2 séries de 20 répétitions. Augmenter d'une série par jour, selon tolérance, jusqu'à atteindre 10 séries de 20 répétitions.</p>
<p>Flexion plantaire avec mise en charge (monter sur le bout des pieds)</p> 	<p>Placer vous devant un comptoir ou une table afin d'avoir un appui (pour l'équilibre). Monter sur la pointe des pieds en décollant le plus possible les talons du sol. Redescendre de manière contrôlée.</p> <p>Faire 1 série de 10 répétitions. Augmenter d'une série progressivement selon votre tolérance, jusqu'à atteindre 5 séries de 10 répétitions.</p>

N.B. La phase 2 dure généralement de 4 à 8 semaines. Allez-y progressivement. Si une douleur s'installe, diminuez vos répétitions. Si la douleur persiste, retournez à l'étape 1 pour quelques jours avant de reprendre progressivement l'étape 2


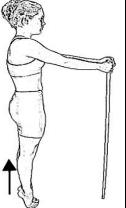
3^{ème} étape :

<p>Exercice « Semelle à semelle »</p>		<p>Faire 2 séries de 25 dans un but d'échauffement avant de faire les exercices suivants</p>
<p>Exercice d'inversion</p>		<p>Tel que décrit lors de l'étape 2, refaire le même exercice avec les mêmes paramètres mais avec une bande élastique plus rigide.</p>
<p>Flexion plantaire avec mise en charge (monter sur le bout des pieds)</p>		<p>Placer vous devant un comptoir ou une table afin d'avoir un appui (pour l'équilibre). Monter sur la pointe des pieds en décollant le plus possible les talons du sol. <u>Redescendre en mettant le poids sur un seul pied</u>, de manière contrôlée.</p> <p>Faire 2 séries de 10 répétitions. Augmenter d'une série par jour, selon tolérance, jusqu'à concurrence de 10 séries de 20 répétitions.</p>
<p>Marche sur la pointe des pieds.</p>		<p>Marcher sur la pointe des pieds. Marcher sur une distance de 3 mètres. Augmenter la distance de marche et la fréquence pour atteindre 30 mètres (100 pieds) par jour.</p>

N.B. La phase 3 dure généralement de 4 à 8 semaines. Si une douleur apparaît, réduire les répétitions, et au besoin, revenir à l'étape 2.

MAINTIEN

Félicitations ! Vous êtes passés à travers les 3 étapes du protocole. Il faut maintenant conserver les acquis ! Un programme simplifié vous est donc proposé, sous forme de routine de 10-15 minutes, au moins 3 fois par semaine.

<p>Marche sur la pointe des pieds.</p>		<p>Marcher sur la pointe des pieds. Marcher 5 minutes (cela peut être fait en 2 ou 3 fois)</p>
<p>Flexion plantaire avec mise en charge (monter sur le bout des pieds)</p>		<p>Placer vous devant un comptoir ou une table afin d'avoir un appui (pour l'équilibre). Monter sur la pointe des pieds en décollant le plus possible les talons du sol. Redescendre de manière contrôlée. Le poids devrait être réparti également sur les 2 pieds.</p> <p>Faire 3 séries de 20 répétitions.</p>

Signature de l'orthopédiste : _____

Numéro de pratique : _____

Protocole adapté des travaux de Dr Richard D. Alvarez. *Alvarez RG, Marini A, Schmitt C, Saltzman CL. Stage I and II posterior tibial tendon dysfunction treated by a structured nonoperative management protocol: an orthosis and exercise program. Foot Ankle Int. 2006;27(1):2- 8.*

Protocole révisé par le service de chirurgie orthopédique du CIUSSSE-CHUS de l'Estrie en date du 2020-07-02

Source des images Plani-Action Physio