

## **VOUS VOULEZ VOUS METTRE EN FORME?** **PARTEZ DU BON PIED!**

Au printemps, avec le retour du beau temps, plusieurs personnes reprennent leurs activités extérieures. Pour certains, il s'agira de recommencer le jogging et pour d'autres, de prendre une marche tout simplement. Peu importe le choix de l'activité, le type de chaussures que vous portez est très important. En effet, bien des gens consultent un physiothérapeute parce qu'ils ont développé des douleurs au pied, à la cheville, au genou, à la hanche ou encore au dos à cause de pieds mal chaussés. Les chaussures usées ou inappropriées à un certain type de pied peuvent créer, avec le temps, des problèmes dans les jambes ou le dos.

La durée normale d'une chaussure, surtout pour le sport, est estimée à 1000 kilomètres ou un an. Si une chaussure est déchirée ou si la semelle est usée, elle ne peut plus offrir un support adéquat et s'adapter aux différentes surfaces; de plus grandes tensions sont alors exercées sur le pied et la jambe.

Une bonne chaussure doit d'abord être confortable. Selon votre type de pied, certaines marques de commerce vous conviendront davantage. Si vous avez les pieds plats ou pieds en pronation, la voûte médiale du pied sera inexistante ou presque. Le pied en pronation est très mobile et il absorbe beaucoup d'énergie lors de la marche, mais exige plus d'efforts pour propulser votre poids vers l'avant, ce qui peut créer des syndromes de surmenage comme la tendinite ou une déformation du gros orteil. À l'opposé, si la voûte interne est élevée, un pied creux, le pied est plus rigide donc moins mobile. Ce type de pied peut être responsable de fractures de fatigue ou de tendinite de la jambe ainsi que de la fasciite plantaire. Ces deux types de pieds exigent des chaussures différentes pour favoriser une meilleure fonction. Le pied plat bénéficie d'un bon support au talon et à la voûte tandis que le pied creux doit avoir besoin d'une chaussure qui absorbe efficacement les secousses. Parfois, des orthèses sont nécessaires pour assurer un support plus adéquat.

Les physiothérapeutes peuvent vous conseiller le type de chaussure approprié et les précautions à prendre lorsque vous débutez ou recommencez une activité physique. Par contre, si vous avez déjà un problème au pied ou à la jambe, le physiothérapeute examinera en détail votre démarche, il évaluera la mobilité articulaire et la force de votre jambe et de votre pied pour identifier les problèmes. Il vous enseignera



alors un programme d'exercices spéciaux pour vous aider à retrouver une fonction optimale. Consultez un physiothérapeute de **PHYSIOTHÉRAPIE MAHEU KILLENS.**

