

# Auto-mobilisation du pied

## INFORMATIONS AUX PATIENTS ET EXERCICES



Cette brochure a pour but de vous présenter des exercices quotidiens de rééducation après une opération du pied, afin de vous aider à récupérer de votre intervention chirurgicale.

Nous vous proposons différents exercices à effectuer quotidiennement.



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

# TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION .....	3
PÉRIODE 1 : 2 À 6 SEMAINES POSTOPÉRATOIRES.....	4
1. CURE D'HALLUX VALGUS .....	4
2. CURE D'HALLUX VALGUS ET CORRECTION D'ORTEIL.....	5
3. EXERCICES.....	6
PÉRIODE 2 : DÈS 6 SEMAINES POSTOPÉRATOIRES.....	9
1. EXERCICES.....	9
CONTACTS .....	12

## INTRODUCTION

Cette brochure est le fruit d'une collaboration entre le Service de physiothérapie de l'Hôpital de Martigny et les chirurgiens spécialistes du pied, le Docteur Schmid, médecin-chef et la Docteure Stanchina, médecin adjointe du Service d'orthopédie et traumatologie.

Il a pour but de vous guider tout au long de votre rééducation en vous présentant divers exercices à réaliser quotidiennement à domicile.

En cas de questions, n'hésitez pas à prendre contact avec l'un de nos centres de physiothérapie. Les numéros de téléphone se trouvent au verso de cette brochure.

Bon entraînement !



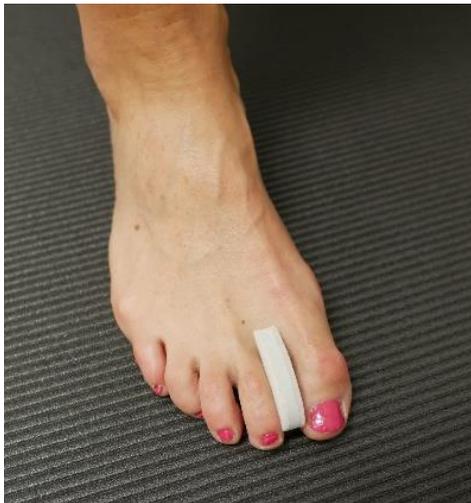
*Chaussure Darco®*

# PÉRIODE 1 : 2 À 6 SEMAINES POSTOPÉRATOIRES

## 1. Cure d'hallux Valgus

⇒ Espaceur ou attelle d'alignement selon le type d'opération.

Intercaler l'espaceur entre le gros orteil et le deuxième orteil.



Vous utilisez cet espaceur à la marche avec votre chaussure Darco®.

Pour un maximum de stabilité, utilisez une chaussette.

## 2. Cure d'hallux Valgus et correction d'orteil

⇒ TAS® (Toe Alignment Splint)

- Préparer tous les éléments du Splint devant vous



- Mettre la bande large au niveau du coup de pied
- Insérer la bande en forme de cravate au niveau de votre-vos orteil-s opéré-s et collez-la sur la partie plantaire de la bande large
- Mettre la longue bande autour du talon
- Puis, mettre la petite bande large autour du gros orteil
- Renforcer ensuite avec la bande rigide



L'attelle d'alignement TAS® est à porter 24 heures sur 24 avec votre chaussure Darco®, excepté pour les soins d'hygiène.

### 3. Exercices

#### Exercice du déroulé du pied

⇒ Objectif : Améliorer le déroulement du pied lors de la marche.

#### Réalisation

- S'asseoir
- Positionner le pied à plat



- Soulever le talon
- Dérouler le pied jusqu'aux orteils



#### Répétitions

3 séries de 15 mouvements, 2 à 3 fois par jour.

## Exercice des orteils au sol

⇒ Objectif : Améliorer la mobilisation active des orteils.

### Réalisation

- S'asseoir
- Positionner le pied à plat
- Fléchir vos orteils



- Amener les orteils vers le haut



### Répétitions

3 séries de 15 mouvements, 2 à 3 fois par jour.

## Automobilisation des orteils

⇒ Objectif : Augmenter l'amplitude articulaire du gros orteil.

### Réalisation

- S'asseoir
- Prendre le gros orteil entre vos doigts



- Mobiliser l'orteil de haut en bas



### Répétitions

3 séries de 15 mouvements, 2 à 3 fois par jour, sans forcer.

NB : Cet exercice peut s'effectuer pour les petits orteils opérés.

# PÉRIODE 2 : DÈS 6 SEMAINES POSTOPÉRATOIRES

## 1. Exercices

### Exercice de la mobilisation des orteils debout

⇒ Objectif : Améliorer la mobilisation active des orteils.

#### Réalisation

- Se mettre en position debout
- Positionner le pied à plat
- Ramener vos orteils vers le haut



- Fléchir vos orteils



#### Répétitions

3 séries de 15 mouvements, 2 à 3 fois par jour.

## Exercice du déroulé du pied debout

⇒ Objectif : Améliorer le déroulé du pied lors de la marche.

### Réalisation

- Se mettre en position debout, sans chaussure Darco®
- Positionner le pied à plat



- Soulever le talon
- Dérouler le pied jusqu'aux orteils

### Répétitions

3 séries de 15 mouvements, 2 à 3 fois par jour.

## Exercice de la marche

⇒ Objectif : Améliorer votre marche.

### Réalisation

- Marcher sans chaussure Darco®
- Se concentrer sur le déroulé du pas
- Bien répartir le poids sur tout le pied



## Exercice d'appui sur la jambe

⇒ Objectif : Appui correct sur le pied opéré.

### Réalisation

- Se maintenir 10 secondes sur le pied opéré



Environ 10 fois par jour.

# CONTACTS

Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

**Secteur médico-thérapeutique**

**Service de physiothérapie**

## **Hôpital de Sierre**

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | +41 (0)27 603 78 65

## **Hôpital de Sion**

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | +41 (0)27 603 40 00

## **Hôpital de Martigny**

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | +41 (0)27 603 94 39

## **Clinique Saint-Amé**

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | +41 (0)27 604 68 73

## **Hôpital de Malévoz**

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | +41 (0)27 604 73 93