



## **Mon podiatre, le seul professionnel de la santé des pieds**

Pour exercer la podiatrie, votre podiatre doit être membre de l'Ordre des podiatres du Québec.

Il détient donc un permis d'exercice l'autorisant à évaluer et à poser un diagnostic podiatrique qui permettra de déterminer le traitement requis pour traiter les affections locales du pied.

Dans le cadre de sa pratique, le podiatre peut notamment réaliser des examens cliniques, biomécaniques, radiologiques, administrer et prescrire des médicaments, procéder à des chirurgies, prescrire et dispenser des orthèses plantaires.

L'Ordre des podiatres a pour mandat d'assurer la protection du public et d'encadrer la pratique professionnelle de ses membres.


[www.ordredespodiatres.qc.ca](http://www.ordredespodiatres.qc.ca)

ESPACE RÉSERVÉ  
POUR ADRESSE DE LA CLINIQUE

# LES OIGNONS



*Mes pieds. Ma santé. Mon podiatre.*



« **L'oignon est caractérisé par une bosse apparente sur le côté du pied, qui peut s'accroître avec le dépôt de calcium.** »

## LES OIGNONS

### Qu'est-ce que c'est?

L'oignon, ou hallux valgus, est d'abord et avant tout le signe d'une déviation osseuse du premier métatarse vers l'extérieur du pied. Il se crée un renflement des tissus, et la pression exercée pousse le gros orteil vers les autres.

L'oignon est caractérisé par une bosse apparente sur le côté du pied qui peut s'accroître avec le dépôt de calcium. D'autres complications peuvent survenir des suites d'un oignon, notamment des ongles incarnés, des cors, des durillons et des orteils marteaux.

On attribue plusieurs causes aux oignons : hérédité, port de chaussures mal ajustées, déformation innée, troubles neuromusculaires, affections touchant les articulations, comme l'arthrite, blessures graves ou problèmes affectant la démarche. Les femmes de 40 ans ou plus sont souvent les plus touchées, car la ménopause transforme leur corps et élargit l'avant-pied.

## QUELS SONT LES TRAITEMENTS?

Voici quelques traitements qui permettent d'atténuer la douleur et l'inconfort.

- Application de coussinets sur la région endolorie
- Port de chaussures confortables, de largeur adéquate, sans talon, qui procurent suffisamment d'espace aux orteils
- Médication pour soulager la douleur et l'inflammation
- Port d'orthèses ou d'attelles afin d'offrir un bon soutien et ralentir la progression
- Consultation d'un podiatre qui recommandera quelques exercices pour maintenir la souplesse du gros orteil

Avec le temps et l'amplification de la déformation, la chirurgie peut être nécessaire afin de corriger la déviation de façon permanente.



## NOS RECOMMANDATIONS POUR RÉDUIRE LA DOULEUR

- Porter des chaussures confortables et bien ajustées. Les chaussures trop serrées amplifieront la douleur.
- Porter votre orthèse plantaire. Si votre podiatre vous a prescrit une orthèse, il est important de la porter. Si l'orthèse cause des douleurs, votre podiatre pourra l'ajuster pour améliorer votre confort.
- Traiter sans délai toute autre affection. Par exemple, si un ongle incarné apparaît, une verrue plantaire ou autre, il faut les traiter afin d'éviter une douleur supplémentaire ou une infection.

Examinez vos pieds régulièrement. Les signes de développement d'un oignon sont marqués par des rougeurs, de l'enflure et une forme caractéristique.