

LES ORTHÈSES PLANTAIRES

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

ESPACE RÉSERVÉ
POUR ADRESSE DE LA CLINIQUE



Mes pieds. Ma santé. Mon podiatre.

« **Avant de prescrire une orthèse, le podiatre procède à une évaluation biomécanique et posturale, fait des radiographies si requises et pose un diagnostic. Il effectue un suivi rigoureux pour s'assurer que l'orthèse est efficace.** »

LES ORTHÈSES PLANTAIRES

Qu'est-ce que c'est?

Une orthèse plantaire est un traitement qui vise à soulager les douleurs et les déformations au pied, en plus de corriger les causes en améliorant la biomécanique du pied. Si votre podiatre vous prescrit une orthèse, c'est qu'elle s'avère nécessaire en raison de l'examen complet qu'il a réalisé.

Une évaluation biomécanique et posturale, parfois des radiographies, un diagnostic, des empreintes et un suivi rigoureux sont effectués. Aucune référence médicale n'est nécessaire pour consulter un podiatre, mais une orthèse plantaire ne peut être prescrite que par un podiatre ou un médecin.

Les orthèses plantaires prescrites par le podiatre ne doivent pas être confondues avec les modèles préfabriqués qu'on trouve dans certains commerces de détail. En matière de qualité et d'efficacité, il existe des différences considérables. En effet, avant de prescrire une orthèse, le podiatre tient compte d'une multitude d'éléments, dont la biomécanique des pieds bien sûr, mais aussi d'autres parties du corps, comme les genoux, les hanches et le dos.

Différents types d'orthèses :

- accommodative, qui sert à accommoder le pied souffrant de certains problèmes;
- fonctionnelle (semi-rigide), qui rétablit la fonction mécanique du pied.

Dans la majorité des cas, nul besoin de se procurer des chaussures sur mesure pour porter l'orthèse.



QUELS PROBLÈMES LES ORTHÈSES PEUVENT-ELLES TRAITER?

Les orthèses sont indiquées pour :

- corriger la position des pieds en hyperpronation (pieds plats) et des pieds en supination (pieds creux);
- réduire la progression de certaines déformations, dont l'hallux valgus (oignon);
- diminuer et même enrayer complètement les douleurs causées par certaines pathologies — fasciite plantaire, tendinite, douleurs aux genoux et aux dos, etc. — qui sont souvent secondaires à une mauvaise biomécanique des pieds;
- réduire les douleurs aux pieds, comme la métatarsalgie, les douleurs aux talons et dans l'arche, le névrome de Morton, etc.;
- diminuer les symptômes reliés à l'arthrose, du gros orteil par exemple;
- corriger certains problèmes posturaux.

PRÉVENIR DÈS LA PETITE ENFANCE

Si votre enfant chute souvent, use ses souliers toujours au même endroit, se fatigue rapidement lorsqu'il marche, a des douleurs aux genoux ou une tendance à marcher sur la pointe des pieds, une orthèse plantaire peut s'avérer nécessaire.

Une consultation dès la petite enfance peut éviter des problèmes de déviation et de malformation qui nuisent à la croissance et qui pourraient se résorber avant l'âge adulte. L'usage de l'orthèse chez l'enfant réaligne le pied et améliore la mécanique de la démarche.

NOS RECOMMANDATIONS POUR L'ADAPTATION AUX ORTHÈSES

- Commencez à les porter graduellement : idéalement, une heure la première journée, puis une heure de plus les jours suivants.
- Soyez attentif aux signes positifs et négatifs d'adaptation. Parmi les signes positifs : inconfort musculaire temporaire et réduction des symptômes. Parmi les signes négatifs : douleurs accrues dans les articulations, inconfort dans l'arche, apparition de callosités aux points de pression, difficulté à marcher.
- Portez des chaussures bien adaptées aux orthèses. Certaines chaussures, comme des sandales et des mules, peuvent annuler les bienfaits thérapeutiques des orthèses. Celles-ci doivent s'insérer aisément dans vos chaussures, sans être coincées entre les côtés.
- Revoyez votre podiatre si vous ressentez de l'inconfort ou au moins une fois l'an. Des modifications peuvent être apportées aux orthèses pour améliorer votre confort et votre posture.

