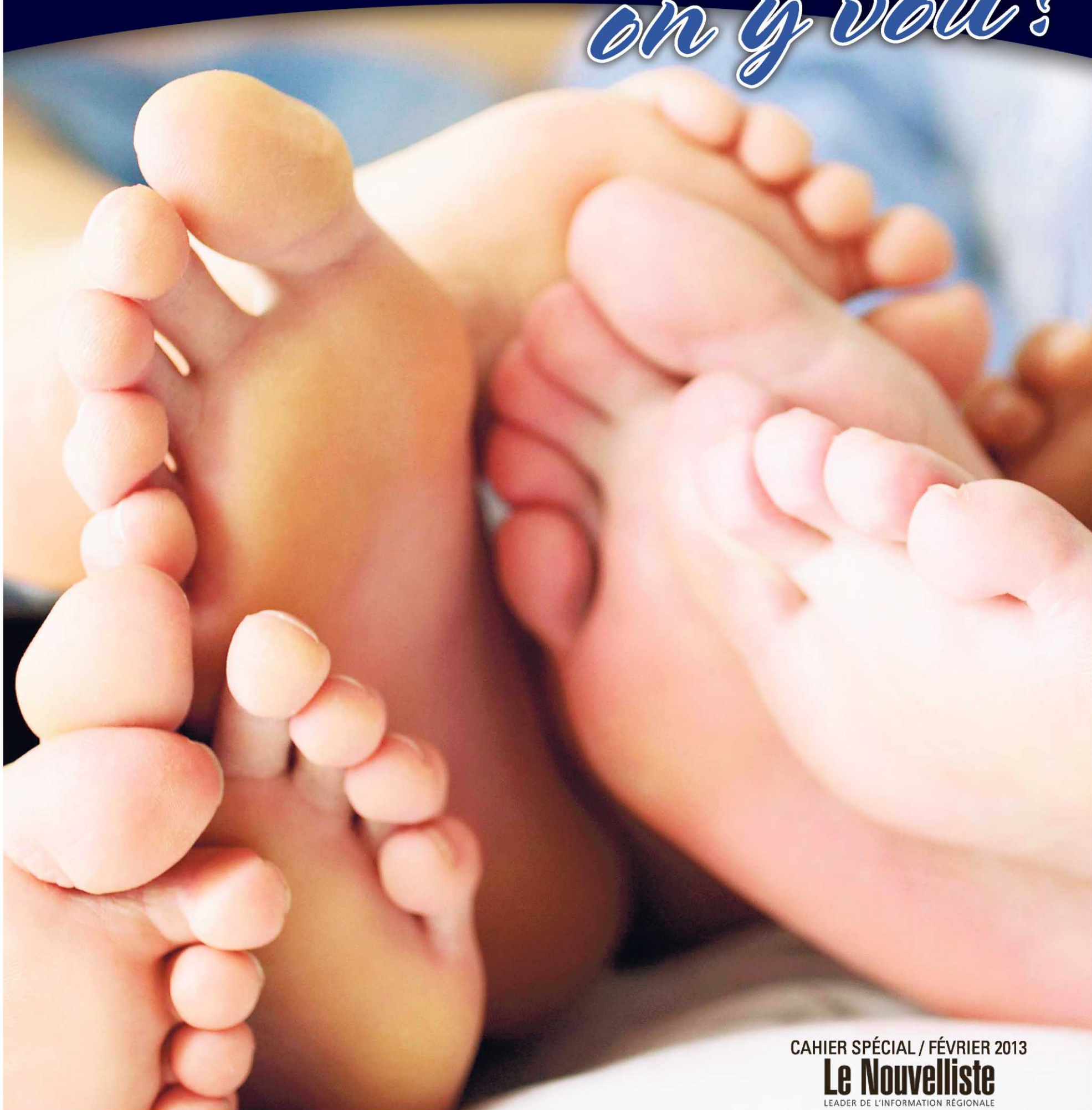


La semaine de la

SANTÉ DES PIEDS

on y voit!



CAHIER SPÉCIAL / FÉVRIER 2013

Le Nouvelliste

LEADER DE L'INFORMATION RÉGIONALE

La Clinique du pied Équilibre

**Pour en finir avec les maux de pieds,
de genoux, de hanches et de dos**

Saviez-vous que l'orthèse plantaire constitue une excellente solution pour mettre fin à tous ces maux? En effet, son rôle est de rééquilibrer les points de pression sous les pieds et de réaligner ces derniers avec les membres inférieurs afin de corriger différents problèmes biomécaniques liés à la posture, à la marche ou à la course.

Utilisant des techniques d'évaluation et des équipements sophistiqués, les orthésistes sont en mesure de détecter et corriger une mauvaise répartition du poids, un désalignement de la cheville, des points de pression excessifs ou une inégalité des membres inférieurs qui causent les maux de pieds, de genoux, de hanches et de dos.

Avec des succursales aux quatre coins de la province dont notamment à Nicolet, Trois-Rivières, Shawinigan, Louiseville et La Tuque, la Clinique du pied Équilibre est le plus grand réseau d'orthésistes au Québec. On y conçoit des orthèses plantaires personnalisées d'une précision, d'un confort et d'une qualité inégalée grâce à la technologie Expert-Fit™, un logiciel d'évaluation et de fabrication exclusif et breveté qui propose une ingénierie active de la forme du pied en 3 dimensions. Qu'elles soient vouées aux chaussures de marche, de course, aux



Nancy Paquin, orthésiste-prothésiste et gestionnaire des succursales mauriciennes de la Clinique du pied Équilibre.

bottes de ski ou aux talons hauts, les orthèses Expert-Fit™ assureront tout le

confort et l'efficacité biomécanique souhaitée.

Chef de file dans la conception et la fabrication d'orthèses plantaires sur mesure, l'équipe de la Clinique du pied Équilibre combine technologie de pointe, expertise et professionnalisme, tel qu'en témoigne madame Denise Marshall, patiente de Nancy Paquin à la succursale de Trois-Rivières. **«Deux jours après avoir installé mes orthèses dans mes souliers, à ma grande surprise, je n'ai plus du tout de maux de jambes, de genoux, de sciatique et de hanches. J'ai recommencé à marcher, et surtout, je fais mes journées comme avant.»**

Une approche clinique attentionnée et personnalisée

Lors de la visite initiale, l'orthésiste évalue les besoins de chaque patient en le questionnant sur les raisons qui le portent à consulter afin de récolter des renseignements déterminants dans la conception personnalisée des orthèses, en fonction de sa condition et de ses besoins.

L'orthésiste procède ensuite à l'évaluation clinique, un examen des membres inférieurs incluant l'évaluation de la posture et de la marche, l'analyse informatisée des répartitions de la charge sous

les pieds, de l'équilibre postural ainsi qu'une mobilisation articulaire. Il évalue également les déformations et limitations fonctionnelles, l'état de la circulation sanguine, l'apparence de la peau et des ongles et autres signes cliniques. Un moulage numérisé des pieds est ensuite réalisé puis transmis aux logiciels de fabrication afin de concevoir les orthèses par procédé de robotisation. Un technicien assure leur finition.

C'est à ce moment que l'orthésiste convoque son patient afin de le guider dans l'installation des orthèses et prendre soin de les ajuster, au besoin. Il s'assure également que les chaussures du patient soient conformes à ses besoins et le conseille, le cas échéant. Tout au long de l'année suivant l'achat, l'orthésiste de la Clinique du pied Équilibre offre le soutien nécessaire au patient afin de répondre aux questions liées aux orthèses et à leur port. Il y apportera les corrections nécessaires, au besoin, les frais de rendez-vous et de modifications étant offerts gratuitement pour une durée d'un an.

N'hésitez pas à consulter un spécialiste de la Clinique du pied Équilibre en prenant rendez-vous dès maintenant :

1 877 785-7433

www.cliniquedupiedequilibre.com.
L'évaluation est gratuite !



Maux de pieds, de genoux ou de dos ? FAITES CONFIANCE AU PLUS GRAND RÉSEAU D'ORTHÉSISTES AU QUÉBEC.

ORTHÈSES PLANTAIRES SUR MESURE

- **Technologie** avant-gardiste et brevetée
- Admissibilité à la plupart des **régimes d'assurance**
- **Plusieurs choix d'orthèses** disponibles, incluant les orthèses fines.

CRAMPONS AMOVIBLES POUR BOTTES D'HIVER GRATUITS!

Présentez cette annonce lors de votre ÉVALUATION GRATUITE. Valable jusqu'au 1^{er} mars 2013.



Présentez cette annonce lors de votre ÉVALUATION GRATUITE. Valable jusqu'au 1^{er} mars 2013.

Clinique du pied

ÉQUILIBRE

ÉVALUATION GRATUITE

TROIS-RIVIÈRES • 2, Des Ormeaux, suite 500 | NICOLET • 1525, boul. Louis-Frédette
LOUISEVILLE • 255, Avenue St-Laurent, suite 103 | LA TUQUE • 558, Rue Commerciale
SHAWINIGAN • 2890, 5^e avenue

WWW.CLINIQUEDUPIEDEQUILIBRE.COM

819 909-6196

L'orthèse OdrA

Une nouveauté pour soulager les maux de genou

Une solution mécanique à un problème mécanique, voilà la principale caractéristique de l'Orthèse de Distraction et Rotation pour Arthrose (OdrA), une nouveauté dans le traitement des douleurs liées à l'arthrose du genou. Lancée en exclusivité canadienne par la firme lavalloise Ergoresearch (TSXV : ERG), cette orthèse au mécanisme unique et breveté mondialement améliore la

mobilité du genou en diminuant la pression intra-articulaire qui provoque la douleur.

Les études cliniques ainsi que les nombreux cas de réussite recensés en phase de pré-lancement révèlent que 85 % des patients qui ont fait l'essai de l'orthèse qualifient leur situation comme étant améliorée ou très améliorée. Lucie Martineau compte parmi les participants de ce pré-lancement québécois réalisé par Ergoresearch. *«Ma vie a changé, je suis maintenant aussi active qu'il y a 20 ans»* mentionne-t-elle, précisant que la chirurgie de remplacement total du genou ne lui est pas recommandée avant longtemps. *«Depuis que je porte l'orthèse, je marche rapidement et je m'agenouille sans avoir mal. J'ai recommencé à faire des exercices de musculation pour les jambes de même que de la marche en montagne. Avec de tels résultats, je n'ai pas hésité à me procurer une deuxième orthèse»* ajoute celle dont les deux genoux sont fortement atteints par l'arthrose.



L'équipe d'Ergoresearch lors du lancement de l'OdrA (de gauche à droite) : Danielle Boucher, vice-présidente et directrice de laboratoire; Louis Desrosiers, vice-président recherche et développement; Nancy Trempe, directrice de laboratoire; Sylvain Boucher, président et chef de la direction.

la mobilité du genou et permet de reprendre les activités de la vie quotidienne.

«La maladie est en constante croissance en raison du vieillissement de la population. Une telle avancée en matière d'arthrose du genou était attendue depuis longtemps» explique le président et chef de la direction d'Ergoresearch, Sylvain Boucher. OdrA est fabriquée sur mesure, sur prescription médicale, et est disponible en exclusivité dans le réseau des Cliniques du pied Équilibre de Nicolet, Trois-Rivières, Shawinigan, Louiseville et La Tuque. Elle est remboursée par la plupart des compagnies d'assurances. Son effet biomécanique étant démontré cliniquement, elle est remboursée en totalité si aucune diminution significative de la douleur n'est ressentie dans les trois mois suivant sa livraison.

Prenez rendez-vous dès maintenant avec un spécialiste OdrA :

1 877 785 7433 ou www.odra.ca
L'évaluation est gratuite !



L'orthèse OdrA, pour le traitement des douleurs liées à l'arthrose du genou.

Une avancée attendue depuis longtemps

Au Québec, près de 300 000 personnes sont touchées par l'arthrose du genou. Elle se caractérise par l'usure et la déformation du cartilage qui recouvre les extrémités osseuses du fémur et du tibia, causant des douleurs liées au

frottement des surfaces articulaires. En combinant une légère rotation externe du pied au mouvement de distraction, c'est-à-dire l'allongement de l'espace compris entre le tibia et le fémur, le mécanisme de l'orthèse OdrA allège la charge sur la portion interne du genou, ce qui atténue la douleur, améliore

OdrA

Orthèse de Distraction et Rotation pour Arthrose

ODRA.CA**NOUVEAU!
ORTHÈSE RÉVOLUTIONNAIRE
pour l'arthrose du genou**

François Archambault
Rosemère

« Depuis que je porte cette orthèse, pas de douleur, pas d'effet secondaire. »

Je souffre depuis deux ans d'un problème de genou qui fait en sorte que les os frottent l'un sur l'autre. Je ne peux pas marcher plus de 10 minutes sans appui ni orthèse. On m'a fabriqué une orthèse OdrA et ça a changé du tout au tout. Je peux maintenant prendre des marches d'une heure et demie sans problème, j'ai même joué au golf. Ça n'a pas amélioré mon score mais ça a grandement amélioré ma situation !

**EFFICACITÉ
GARANTIE**

OU ARGENT REMIS

BREVETÉ MONDIALEMENT
BREVET : CA 2 412 218

Disponible chez :

Clinique du pied
ÉQUILIBRE

TROIS-RIVIÈRES • 2, Des Ormeaux, suite 500 | NICOLET • 1525, boul. Louis-Fréchette
LOUISEVILLE • 255, Avenue St-Laurent, suite 103
LA TUQUE • 558, Rue Commerciale | SHAWINIGAN • 2890, 5^e avenue

1 877 785-7433

819 909-6196

Le podiatre est à vos pieds,
ce que l'optométriste est à vos yeux et le dentiste à vos dents...

Alors, qui consulterez-vous pour la santé de vos pieds ?

Êtes-vous de ceux qui trouvent leurs pieds laids, malodorants, gênants ou sans intérêt? Et vous vous dites : pour quoi consulter un podiatre, quand ces derniers ne me font pas souffrir ?

N'oubliez pas que vos pieds sont les premiers à se lever et les derniers à se coucher. Ils sont excessivement sollicités, vous portent au travail, dans vos loisirs. Ils sont votre moyen de transport, votre équilibre, un « équipement » de sport, les fondations de votre corps. Ainsi, la journée où ils ne sont plus capables de vous supporter... c'est toute votre qualité de vie qui s'effondre!

En cette Semaine de santé des pieds, c'est le temps d'en prendre soin...

La clinique

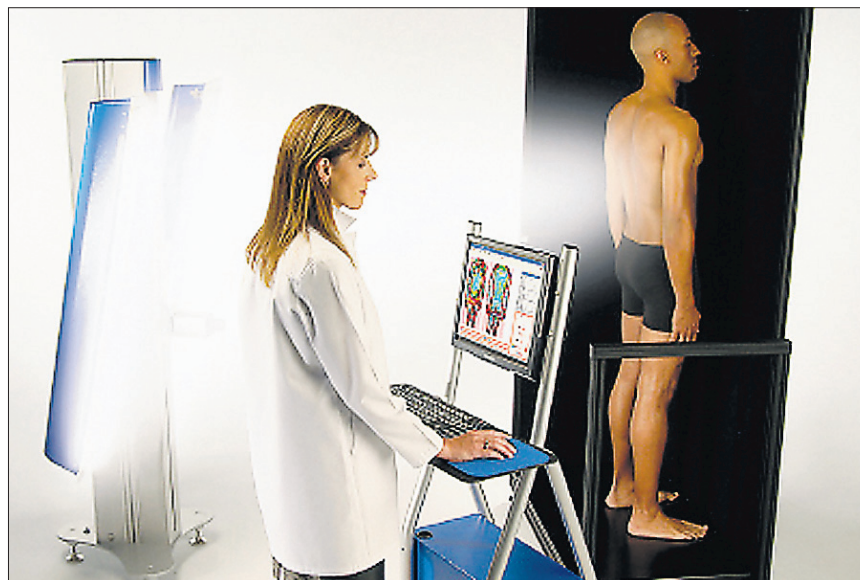
La clinique a évalué près de 16 000 patients depuis 1996, du nouveau né de 2 semaines au patient âgé de 103 ans. Les docteurs **Philippe Legaré, Nathalie Barbeau et Alexandre Morel**, podiatres, ont à cœur de vous offrir des services de haute qualité. Parmi ceux-ci, nous retrouvons l'utilisation d'équipements de pointe tels qu'un système de radiographie numérique (qui permet de réduire de 4 fois l'exposition aux rayons x), un système d'analyse posturale par imagerie, le laser (HE, NE-IR) (traitement de diverses inflammations), un système de stérilisation contrôlé, un laboratoire d'orthèses sur place ainsi que des bains.

À la clinique, nous savons que la santé des pieds des enfants est importante. Plusieurs affections chez ces derniers peuvent être traitées et ce, dès le plus jeune âge, car la correction pourra alors devenir permanente avec la croissance. Si vous remarquez que votre enfant a les pieds vers l'intérieur, qu'il n'a pas de tolérance à la marche, qu'il déforme ses chaussures ou qu'il a des douleurs aux jambes, un examen chez le podiatre est tout indiqué.

De plus, pour les nouveaux parents, sachez que comme pour les yeux et les dents de votre enfant, une vérification des pieds dès l'âge de 1 mois est conseillée.

Orthèses plantaires Cryos

Pour qu'une orthèse soit vraiment efficace, elle doit être portée de façon régulière. La Clinique prescrit donc l'orthèse Cryos (fabriqué au Québec) qui offre de



Le système d'analyse posturale par imagerie BioVizion permet de mieux comprendre et voir les résultats.

multiples avantages comparativement à l'orthèse conventionnelle. Dynamique et polyvalente, elle peut s'insérer dans presque tous les types de souliers (ville, sports, talons hauts, patins, etc.), il est donc plus facile de porter ses orthèses, ce qui optimise l'efficacité du traitement. Selon le problème à corriger, l'orthèse Cryos peut procurer davantage de flexibilité ou de rigidité. Elle assure une meil-



L'orthèse Cryos offre de multiples avantages comparativement à l'orthèse traditionnelle.

leure absorption de chocs, elle **ne bloque pas le mouvement naturel du pied, mais le guide plutôt afin de maximiser son efficacité.**

BioVizion – Système d'analyse posturale par imagerie

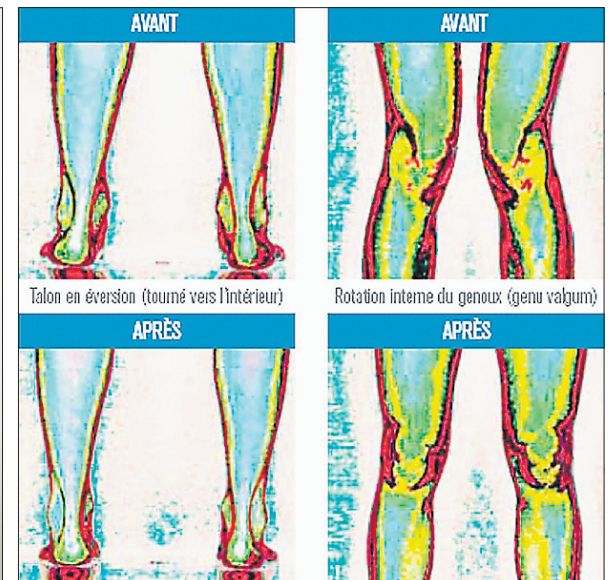
La posture étant un aspect physique assez abstrait, il est difficile pour les patients d'en concevoir les problèmes. Un outil de mesure novateur, développé ici-même au Québec, permet aujourd'hui d'évaluer, d'analyser, de mieux comprendre et de visualiser clairement les problèmes posturaux : le BioVizion¹. Il s'agit d'un système d'imagerie non invasif assisté par ordinateur qui capte le reflet de la lumière sur le corps et met en évidence les variations occasionnées par diverses pathologies, souvent liées à un mauvais alignement biomécanique des pieds. Fournissant des données qualitatives et quantitatives pour mesurer efficacement, autant l'état initial du patient que l'évolution en cours de traitement, cette technologie assure un suivi concret et personnalisé afin d'atteindre les objectifs thérapeutiques fixés. L'efficacité du BioVizion a d'ailleurs été démontrée scientifiquement, dans le cadre d'une étude publiée en octobre 2008 dans le «*Journal of Foot and Ankle Surgery*.»

Alors pour tout ce qui concerne vos pieds, les docteurs Legaré, Barbeau, Morel et toute leur équipe se feront un plaisir de vous renseigner et de vous guider avec attention vers le meilleur traitement qui soit.

Cas clinique

Gilles travaille en tant que commis de plancher dans votre supermarché préféré. Depuis quelques mois, il a de la difficulté à terminer ses journées à cause de ses douleurs au talon. Les premiers pas le matin sont très douloureux et après un repos bien mérité, voilà que ses douleurs reprennent de plus belle. Excédé, il décide de se présenter à notre clinique. Voici comment les choses se sont déroulées :

1) Examen clinique de sa condition avec radiographie numérique permettant d'établir le diagnostic d'Épine de



Lenoir.

2) Examen biomécanique, imagerie BioVizion et analyse de la démarche. Le diagnostic : affaissement des arches plantaires qui entraîne l'étirement de la fascia plantaire causant la douleur au talon.

3) Traitements à la clinique. Si la biomécanique est légèrement déficiente ou normale, le traitement pourrait consister à faire du laser HeNe, des thérapies manipulations (ART ou MPI) ou des tapings. Si la biomécanique est déficiente, il se peut qu'un traitement par orthèses plantaires soit recommandé. Dans les cas extrêmes, l'infiltration du talon à la cortisone pourrait être prodiguée.

4) Recommandations pour la maison. Le premier traitement consiste à mettre de la glace, faire des étirements et prendre les anti-inflammatoires prescrits par votre podiatre, si votre santé vous le permet.

*Les soins podiatriques sont couverts par les assurances personnelles et il n'est pas nécessaire d'avoir une prescription de votre médecin pour obtenir un rendez-vous.

¹ Disponible en exclusivité en Mauricie, à la Clinique podiatrice Legaré & Barbeau.

**Les docteurs
Philippe Legaré,
Nathalie Barbeau
et Alexandre Morel
podiatres,
ont à cœur de vous
offrir des services
de haute qualité**

**3675, rue
Chanoine-Moreau
Trois-Rivières
819 693-9396
www.clinique
podiatrice.com**

Podiatre ou Orthésiste ?

Le **podiatre** est autorisé par la loi à évaluer les conditions pathologiques du patient, poser un diagnostic et élaborer un plan de traitement (médical, mécanique (orthèses), pharmaceutique, chirurgical) comprenant des suivis rigoureux. Il est habilité à faire des radiographies, prescrire des médicaments et des orthèses sur mesure. Pour pratiquer, le podiatre doit détenir un doctorat de premier cycle totalisant 4 083 heures de formation universitaire et être membre de l'Ordre des podiatres du Québec, dédié à la protection du public.

Pour plus d'informations : www.ordredespodiatres.qc.ca

L'**orthésiste/prothésiste** détient une formation collégiale technique de 2 715 heures, lui permettant de fabriquer et concevoir les orthèses sur mesure, suite à une prescription détaillée du médecin. Selon la loi, il n'est pas autorisé à diagnostiquer ou à prescrire des traitements. En tout temps, le médecin prescripteur demeure responsable du traitement et du suivi.

Pour plus d'informations : www.aopq.ca

DEPUIS 1996



CLINIQUE PODIATRIQUE
LEGARÉ & BARBEAU
docteurs en médecine podiatrique

POUR SE REMETTRE SUR PIED

Ouvert
soirs et
vendredi

Orthèses CRYOS
minces et polyvalentes,
faciles à porter en tout temps



Système d'imagerie
BIOVISION pour mieux analyser
vos douleurs, voir et mesurer vos progrès

- Évaluation de la posture
- Podopédiatrie (1 mois et plus)
- Radiographie numérique
- Thérapie au laser
- Bain tourbillon
- Ongles incarnés et verrues plantaires

cliniquepodiatrique.com | **819 693.9393**
3675, boul. du Chanoine-Moreau, Trois-Rivières (Québec) G8Y 5M6

Dr Alexandre Morel, podiatre
Dre Nathalie Barbeau, podiatre
Dr Philippe Legaré, podiatre

3124661

La Clinique podiatrique Geneviève Champagne La seule clinique de podiatry à Shawinigan

La clinique est ouverte depuis juillet 2010. La mission consiste à offrir, à une clientèle de tous les âges, des évaluations, des diagnostics et des traitements spécifiques à chaque pathologie, sans jamais oublier le confort du patient.

Les orthèses plantaires

Le podiatre évalue la posture globale et la mobilité des articulations des jambes et des pieds autant chez les enfants que chez les adultes. Suite à un examen très spécifique, le podiatre émet un diagnostic et traite de façon adéquate selon chaque problème. Des orthèses plantaires seront prescrites seulement si c'est nécessaire. Dans les cas de douleurs, le podiatre vous expliquera la cause du problème, les traitements ainsi que les moyens de prévenir la récurrence.

Pourquoi devriez-vous consulter un podiatre ?

Parce que vous souffrez...

- de douleur au talon
- de douleur aux chevilles
- de douleur aux genoux

- de douleur au dos
- pieds plats = arches très affaissées
- pieds creux = arches très prononcées
- d'oignon
- d'orteils marteaux

L'évaluation est toute aussi importante chez l'enfant qui...

- marche les pieds vers l'intérieur
- n'a pas de tolérance à la marche
- présente des douleurs aux jambes
- déforme ses chaussures

Le but des orthèses plantaires :

- guérir les douleurs
- contrôler les mouvements excessifs des pieds (guider les pieds dans une bonne direction)
- stabiliser les chevilles, les genoux et les hanches
- prévenir les déformations (oignons, orteils marteaux...)
- rééquilibrer les points d'appuis

Le podiatre a la formation requise pour être le spécialiste de la santé de vos pieds !

Du 18 au 23 février Place à la Semaine de la santé des pieds

La Semaine de la santé des pieds aura lieu cette année du 18 au 23 février 2013 dans tous les laboratoires participants, membres corporatifs de l'AOPQ.

Les orthésistes, membres exclusifs de l'AOPQ partout au Québec et au Nouveau-Brunswick, évalueront la condition biomécanique du patient, entre autres, les problématiques d'appuis des pieds au sol, les limitations des mouvements articulaires, le déplacement et le positionnement des structures en statique et au cycle de la marche ainsi que la présence de perte de sensibilité. Le tout dans le but d'émettre ses recommandations. Cette évaluation biomécanique est offerte dans

tous les laboratoires participants, membres de l'AOPQ, exclusivement pendant la Semaine nationale de la santé des pieds. L'orthésiste travaille conjointement avec le médecin traitant et sous ordonnance médicale.

La santé des pieds est importante ! Consultez un orthésiste, membre de l'Association des Orthésistes et des Prothésistes du Québec. Ces spécialistes sont présents partout au Québec et au Nouveau-Brunswick. Pour connaître l'orthésiste du pied membre de l'AOPQ le plus près de chez vous, communiquez au 1 888-323-8834 ou consultez le site web : www.piedsensante.com.

Source : AOPQ

Capsule informative de la Clinique podiatrique Sébastien Milot Qu'est-ce qu'un ongle incarné ?

Un ongle incarné se forme lorsqu'une partie de l'ongle existant irrite la peau du sillon de l'ongle, créant ainsi un plaie.

Symptômes

Les premiers signes sont une rougeur et une douleur au niveau du sillon où s'est formé l'ongle incarné. Cette douleur peut être amplifiée par un soulier trop grands, trop petits ou à talons.

Plus il progresse, plus la rougeur et la douleur s'intensifient, jusqu'à éprouver des douleurs par simple frottement des draps du lit.

Si aucun traitement n'est prodigué, la peau peu s'infecter et créer une masse rouge et sensible que l'on nomme granulome.

Évaluation

On doit d'abord évaluer l'ampleur du problème, la présence d'infection ou de granulome. Ensuite, la forme de l'ongle est importante. En effet, les ongles plats ou les ongles très courbés ne possèdent pas le même pronostic.



Traitements

Le traitement dépendra de l'évaluation et des besoins du patient. Généralement, un ongle incarné à forme plate et non infecté peut nécessiter qu'une coupe un angle pour dégager la partie incarnée. Cependant, dans le cas d'ongles incarnés récurrent, très courbés ou infectés, une chirurgie peut être envisagée. Cette chirurgie se nomme une matricectomie. C'est-à-dire qu'on coupe une partie de l'ongle en éliminant

la racine de l'ongle correspondante de façon permanente. Ainsi, le traitement épargne la partie d'ongle qui n'est pas incarnée règle le problème à long terme.

Pour plus d'information :

**Clinique podiatrique
Sébastien Milot**
4825, boul. des Forges,
bureau 202
Trois-Rivières, Qc - G8Y 4Z3
819 841-1456
podiatre.synmedia.ca

La seule clinique podiatry à Shawinigan



Geneviève Champagne
Docteure en médecine podiatry



- Évaluation de la position des pieds (ex. : pieds plats, pieds creux...) chez l'enfant et l'adulte
- Prescription d'orthèses plantaires sur mesure
- Traitement des problèmes de peau et d'ongles :
 - verrue plantaire
 - cors (œil de perdrix)
 - ongles longs, épais, décolorés, douloureux
 - plaies (ulcères)
- Traitement permanent des ongles incarnés par chirurgie

Aucune référence médicale nécessaire.
Consultation et soins couverts par la majorité des régimes d'assurance.

1 819 537-0302

1264, 5^e Avenue • Shawinigan-Sud



CLINIQUE PODIATRIQUE SÉBASTIEN MILOT D.P.M.

Votre podiatre pour l'évaluation, le diagnostic et le traitement :

- Analyse biomécanique de l'enfant et de l'adulte
- Orthèses plantaires sur mesure
- Ongles incarnés ou déformés
- Verrues plantaires
- Cors et callosité
- Fractures et entorses
- Et beaucoup plus

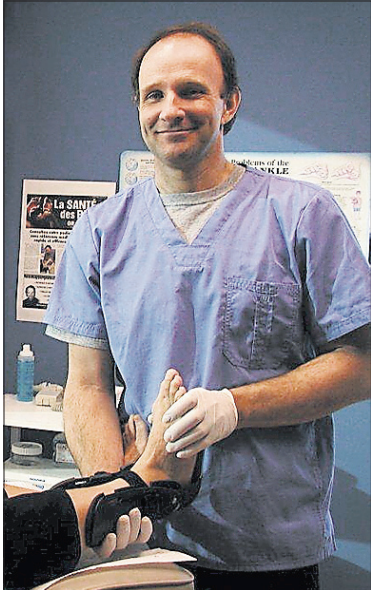
4825, boul. des Forges, Trois-Rivières
819 841-1456

Rendez-vous rapide.
Couvert par la majorité des régimes d'assurance.

Besoin d'une orthèse adaptée à vos besoins ? Vous désirez régler définitivement un problème d'ongle incarné sans douleur ?

L'ongle incarné est causé principalement par un taillage inadéquat. L'hérédité, certains médicaments et le port de chaussures trop courtes peuvent aussi créer ce douloureux problème. Cette affection peut aussi se produire à la suite d'un coup reçu sur l'orteil.

Le taillage en biseau est à éviter le plus possible. Il soulage temporairement, mais par la suite l'ongle va se réincurver. Habituellement, dans le mois suivant, tout est à reprendre. Dr Jacob applique depuis près d'une vingtaine d'années, une méthode rapide, efficace, sans douleur et sans récurrence à 99 %. À la suite d'une chirurgie mineure, les sportifs ou les gens actifs peuvent aisément continuer de pratiquer leur activité. Le Dr Yvan Jacob a réalisé ses études à Philadelphie aux États-Unis, à l'une des meilleures universités en Amérique du Nord.



Avant de prescrire une orthèse, Dr Jacob tiendra compte de plusieurs facteurs, dont la biomécanique des pieds mais aussi des genoux, des hanches et du dos. N'oubliez pas, seul un podiatre ou un médecin peut prescrire une orthèse plantaire.

Les orthèses sont indiquées pour les pieds plats et creux, l'hallux valgus (oignon), la fasciite plantaire, la tendinite, le névrome de Morton, les douleurs aux genoux, au dos et au talon ou de l'arche ainsi que certains problèmes posturaux.

Si votre enfant chute souvent, use ses souliers, se fatigue lorsqu'il marche, se plaint de maux de genoux, ou qu'il marche sur la pointe des pieds, une orthèse plantaire peut être utile.

Le soin par orthèse plantaire chez l'enfant est une prévention efficace.

Dr Jacob peut traiter des problèmes de toutes sortes tels :

- Biomécaniques (douleur aux chevilles, genoux, talons)
- Orthèses plantaires adaptées à votre besoin
- Verrues plantaires, oeil de perdrix, orteil marteau
- Ulcères
- Fasciite plantaire, épine de Lenoir
- Soins aux diabétiques
- Corne, callosités (cors)
- Infiltration cortisone

Référence : Ordre des podiatres du Québec

Les urgences sont acceptées, ainsi que les assurances. Vous n'avez besoin d'aucune référence médicale pour prendre rendez-vous avec Dr Jacob.

Vous pouvez le consulter directement, en communiquant à la Polyclinique du Cap, au 700, boul. Thibeau, Trois-Rivières 819 370-6468 www.podiatreyvanjacob.com

Qu'est-ce qu'une orthèse plantaire ?

L'orthèse plantaire est un traitement qui vise à soulager les douleurs et les déformations au pied en plus d'améliorer la biomécanique du pied. Après une évaluation biomécanique et posturale, parfois des radiographies, et un diagnostic, Dr Jacob sera en mesure de vous venir en aide. Aucune référence médicale n'est requise pour le consulter.

Bien chauffer pour des pieds en santé

Dans le cadre de la semaine de la santé des pieds, nous vous dévoilerons l'élément clé pour prévenir la plupart des problèmes fréquemment rencontrés en podiatrie. En effet, cet élément est aussi banal que la fameuse chaussure que vous enfiler tous les jours ! L'humain fait, en moyenne, 10 000 pas par jour; alors, s'il porte des chaussures mal adaptées, il pourrait s'exposer à des problèmes au niveau de ses pieds, de ses genoux, voire même de ses hanches et de son dos.

Tout d'abord, le meilleur moment pour acheter vos chaussures est la fin de la journée, car vos pieds ont tendance à enfler. Cela vous évitera un achat de chaussures mal adaptées à votre morphologie.

Il existe quatre critères à respecter pour choisir le bon produit.

- Une chaussure de préférence lacée avec un talon est de 1 cm à 3 cm plus élevé qu'à l'avant-pied.
- Une chaussure suffisamment large pour éviter les compressions nerveuses ou les difformités (hallux valgus) et suffisamment longue pour empêcher les traumatismes aux ongles et aux orteils.

Il est facile de visualiser les deux critères précédents en sortant la semelle intérieure de la chaussure et en se mettant debout sur celle-ci ; il est primordial qu'aucune partie de votre pied ne déborde.

- Une chaussure coussinée avec un renfort arrière rigide et qui se plie à la base des orteils. La rigidité de la chaussure stabilisera votre pied lors de la marche et permettra d'éviter des entorses de chevilles ou des fasciites plantaires. Tenez-vous loin des chaussures ultras flexibles de type pantoufles.
- Lors de l'essayage des souliers, vous devez vous assurer que la profondeur est adéquate afin d'éviter les durillons liés aux points de frictions.

Ce que vous devez retenir de cette capsule santé est que ce n'est pas parce qu'un soulier est à la mode qu'il convient à votre morphologie ! Il est possible de faire un compromis entre santé et beauté; ceci vous permettra d'éviter les conséquences néfastes des chaussures mal adaptées.

Bon magasinage et surtout bonne marche !

Marie-Christine Bergeron et Gabrielle L'Écuyer Lapierre
Internes à la clinique podiatrique de l'UQTR

Soulagez vos pieds!

TRAITEMENTS

- Soins de pied
- Cors, verrues et durillons plantaires
- Callosités, ongles épais, ongles incarnés, etc.
- Problèmes légers et sévères : épine de Lenoir, pieds diabétiques et arthritiques, etc.

SERVICES

- Orthèses
- Radiographies
- Coupe d'ongles
- Chirurgies mineures
- Attention spéciale aux patients diabétiques

clinique

podiatrique

de l'Université du Québec à Trois-Rivières

www.uqtr.ca/clinique.podiatrique

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À TROIS-RIVIÈRES
UQTR

819 376-5104

Mal de pied?

Consultez directement, sans référence médicale

Dr Yvan Jacob, podiatre, peut vous aider!

Polyclinique du Cap

700, boul. Thibeau Trois-Rivières • 819 370-6468
www.podiatreyvanjacob.com

Urgences et assurances acceptées

La source de bien des maux...

Les pieds plats

Complexes et souvent bien cachés, les pieds suscitent parfois peu d'intérêt en médecine traditionnelle. Or, leur importance est non négligeable si l'on considère qu'une personne active fait environ 10 000 pas par jour, ce qui représente 1600 kilomètres par année.

Les statistiques tendent à démontrer que 75 % des Canadiens auront des douleurs aux pieds au cours de leur vie. Donc, au Canada, un million de patients consulteront leur médecin pour des problèmes de pieds chaque année.

Parmi ces personnes près du tiers auront les pieds plats pouvant être la source de douleurs aux pieds, aux genoux et parfois au dos qui rendront les gens moins actifs. Il est donc important de ne pas sous-estimer ces douleurs afin de pouvoir continuer ses activités physiques préférées aussi longtemps que possible.

Qu'est-ce qu'un pied plat ?

Le pied plat (figure 1), connu dans la littérature sous les



Figure 1 : Pied plat et jambe en rotation interne.

plano valgus, est une condition pour laquelle l'arche du pied est complètement affaissée et qui contribue à avoir le pied entièrement collé au sol. Néanmoins, il est aussi associé à un affaissement non complet de l'arche plantaire. On compte de 20 à 30 % de gens avec les pieds plats. De ceux-ci, environ 67 % auront des douleurs associées de nature arthrosique.

Biomécanique du pied plat

Le pied plat se définit comme étant un affaissement du pied prolongé ou excessif lors de la démarche. Il peut en résulter :

1) Un déficit au niveau de la stabilité du corps en position debout.

2) Le pied trop flexible ne sera pas capable de bien absorber l'onde de choc lorsque le pied entrera en contact avec le sol.

3) Le pied étant trop écrasé au sol sera incapable de se positionner de façon à créer un levier rigide pour entraîner une propulsion efficace.

Ces déficits biomécaniques peuvent entraîner un mauvais alignement des articulations du pied, du genou, de la hanche et du bassin.

Les pieds plats chez l'enfant

À la naissance ou lors du début de la station debout, il est normal que l'arche plantaire chez l'enfant ne soit pas encore visible. Un surplus de tissus adipeux, une base de démarche large avec les pieds vers l'extérieur pour favoriser la stabilité donnent parfois l'impression d'un pied plat.

La majorité des pieds vont perdre cette apparence avec le temps. À l'âge de 7 ans, les talons devraient être presque perpendiculaires au sol. L'enfant a peu de douleur aux jambes puisqu'il reste assis à l'école la majorité de la journée et qu'il ne sera actif que durant une courte période. Lorsque les activités sportives seront plus intenses ou encore que l'adolescent aura son premier emploi debout durant 8 heures d'affilée, des douleurs peuvent commencer à se manifester.

Il est démontré que le fait de corriger l'alignement des pieds des enfants dès l'âge de 3 ans, aide ces derniers à grandir avec les pieds en position neutre. Ce réalignement des os, des articulations et des muscles aidera l'enfant à grandir dans la position où le corps travaille de façon optimale. Plusieurs corrections sont permanentes et feront en sorte que l'enfant pourra avoir une biomécanique normale à l'âge adulte.

À la figure 2, nous voyons les points d'appui anormaux des pieds et les jambes mal alignées d'un garçon de 3 ans (photos supérieures). Les photos inférieures démontrent une amélioration au niveau de l'arche plantaire ainsi qu'un redressement des jambes après avoir porté des orthèses plantaires pendant 4 ans.

Les pieds plats chez l'adulte

Malheureusement, les pieds se modifient avec les années, même chez l'adulte. Le changement le plus important est l'affaissement de l'arche plantaire qui provoque l'allongement des pieds. Celui-ci surviendra lorsque l'adulte commence à avoir un travail debout, lors d'une grossesse ou encore au cours de la cinquantaine lors de changements hormonaux. Ainsi, de nouvelles douleurs peuvent apparaître, car le pied

ne travaille plus aussi bien qu'avant. La prise de poids, un accident et certaines maladies systémiques peuvent également entraîner cet affaissement.

Signes caractéristiques

Il est facile de reconnaître les personnes aux prises avec des pieds plats.

- 1) Les talons vers l'intérieur
- 2) Genoux collés ensemble
- 3) Pieds en canards (vers l'extérieur)
- 4) Affaissement de l'arche plantaire
- 5) Usure des chaussures anormales

Examen biomécanique

En présence de douleurs chroniques aux pieds, aux genoux, aux hanches ou encore au dos qui persiste malgré la prise d'anti-inflammatoires et des traitements manuels de type physio-

hanches

Traitements

Une multitude de traitements peuvent être proposés en fonction du diagnostic et des causes de celui-ci.

- 1) Exercices d'étirement et de renforcement
- 2) Chaussures adaptées à la problématique du patient
- 3) Orthèses plantaires podiatriques conçues sur mesure
- 4) Chirurgie (rarement utilisée)

Les orthèses plantaires

Le traitement orthésique podiatrique ne consiste pas simplement à fournir des orthèses plantaires au patient, mais bien à une prise en charge globale du traitement; L'évaluation biomécanique, la remise des orthèses, leur ajustement et un suivi des résultats, à court, moyen et long terme en fonction de la

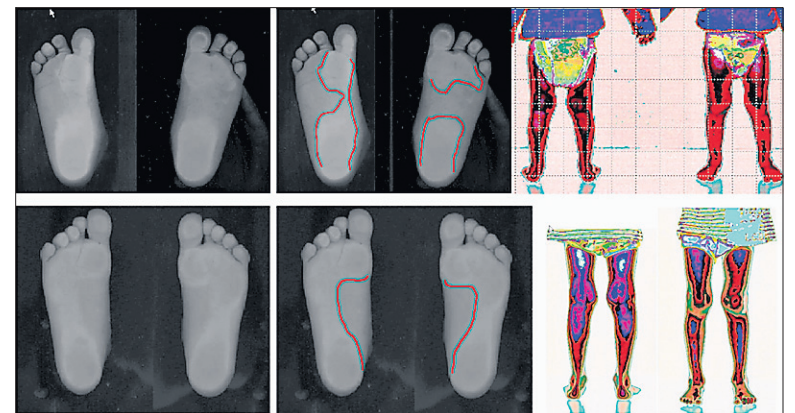


Figure 2 : Évolution après 4 ans de port d'orthèse podiatrique.

thérapie, chiropratique, massothérapie, il est fort probable que les pieds soient en cause. Le podiatre peut alors procéder à l'examen biomécanique. Voici les différentes étapes :

1) L'historique des symptômes : la durée, le début et la fréquence des symptômes.

2) L'examen biomécanique : il vise à déterminer l'habileté du pied à assumer son rôle lors de la marche. L'examen se fait en positions assise, debout, à la marche et parfois à la course. Une évaluation de la mobilité articulaire, de la force musculaire et des structures ligamentaires est réalisée. L'alignement des segments des membres inférieurs est ensuite analysé. Finalement, un examen radiologique des pieds est parfois requis.

Complications des pieds plats

- 1) Fasciite plantaire ou syndrome de l'épine de Lenoir
- 2) Hallux abducto-valgus, communément appelé oignon
- 3) Tendinopathie d'Achille
- 4) Arthrose des articulations du pied et/ou de la cheville
- 5) Tendinite du muscle tibial postérieur
- 6) Orteils marteaux
- 7) Périostite tibiale
- 8) Syndrome fémoro-patellaire du genou
- 9) Douleurs au dos et aux

réponse thérapeutique de chacun. Un des grands bénéfices chez l'enfant est la possibilité d'améliorer l'alignement des os du pied de façon permanente en raison de la croissance de ceux-ci. Le traitement est normalement de quelques années et, si la correction le permet, un retrait des orthèses pourrait être effectué par après. La durée du traitement dépend de la nature du problème, de la sévérité de la correction à apporter, de la fréquence du port d'orthèses, des souliers du patient ainsi que de la présence ou non d'une hyperlaxité ligamentaire.

Chez l'adulte la correction sera de nature temporaire, comme le port d'une orthèse visuelle (lunette). Il n'y aura correction de la position du pied que lorsque les orthèses podiatriques seront portées. Le but de prescrire l'orthèse podiatrique est alors de faire en sorte que les pieds travaillent de façon optimale afin de réduire les symptômes, de même que de prévenir l'usure ou la déformation des membres inférieurs dans le temps.

En conclusion, la podiatrie est souvent le dernier recours à bien des maux. Lorsque des douleurs aux pieds, aux jambes ou au dos surviennent, il serait sage de consulter un podiatre.

Source : Dr Philippe Legaré et Dre Nathalie Barbeau, podiatres

La Clinique podiatrique de Nicolet

Pour un service professionnel et une approche personnalisée

Seul podiatre à Nicolet, le Dr Daniel Auger vous offre un service professionnel, dans sa région natale, depuis déjà quatre ans. Avec une approche personnalisée dans un décor chaleureux, le Dr Auger reçoit une clientèle de tous âges et ce, sans référence médicale nécessaire au 75, Place du 21 Mars, bureau 201, 819 293-5560.

La gamme des services offerts

- Orthèses plantaires sur mesures : sport, travail, stylisée
- Douleurs aux talons : fasciite plantaire ou épine de Lenoir
- Blessures sportives
- Maux de dos, genoux, chevilles
- Chirurgie des ongles incarnés
- Soins des pieds : cors, callosités, ongles épais, pieds diabétiques
- Pieds d'athlète
- Verrues plantaires
- Hallux valgus (oignons) et orteils marteaux

Ces soins sont admissibles par la plupart des régimes d'assurance.

N'attendez plus et consultez votre professionnel de la santé des pieds, le Dr Daniel Auger, podiatre à la Clinique podiatrique de Nicolet.

Clinique podiatrique

819 293-5560

Traitement complet des pieds

Dr Daniel Auger, podiatre

Membre de l'Ordre des Podiatres du Québec

75, place du 21-Mars - bureau 201 • Nicolet