



## Fracture du pied et des orteils

🕒 paru le 22/03/2022 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 14/04/2022 • dernière vérification de mise à jour le 21/09/2021

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

Le pied humain se compose de 26 os. On peut diviser le pied en 3 parties :

- A l'avant, les orteils ;
- Au milieu, le métatarse : les os métatarsiens vont dans le sens des orteils ;
- A l'arrière, le tarse, divisé en tarse antérieur et tarse postérieur (2 os : l'astragale et le calcanéum).

Ces os s'articulent entre eux (articulations).

- L'articulation de Lisfranc est l'articulation entre le métatarse et le tarse.
- L'articulation de Chopart est l'articulation entre le tarse antérieur et le tarse postérieur.

Les articulations, les muscles et les tendons permettent au pied de bouger facilement et en souplesse.

### Fractures du pied

Un ou plusieurs os du pied peuvent se casser (se fracturer), par exemple :

- après une chute,
- après un saut d'une grande hauteur,
- après vous être cogné le pied ou l'orteil contre un objet.

Une fracture d'un os du pied a des conséquences sur l'ensemble du pied. Vous ne pouvez donc plus utiliser votre pied correctement.

Vous pouvez vous casser le pied à plusieurs endroits.

- Orteils.
- Métatarse : une fracture d'un os métatarsien est souvent une [fracture de fatigue](#). Une fracture de fatigue peut se produire si vous utilisez votre pied de manière excessive par rapport à vos habitudes. Par exemple, vous avez beaucoup marché ou vous commencez trop vite un programme intensif de course à pied.
- Talon (os calcanéum ou calcanéus) : une fracture du calcanéus est souvent causée par une chute d'une grande hauteur.
- Articulation de Lisfranc : une fracture à ce niveau peut se produire, par exemple, lorsque :
  - vous marchez dans un trou ;
  - vous appuyez avec force sur la pédale de frein pour éviter un accident ;
  - un joueur vous marche sur le pied pendant un match de football.
- Articulation de Chopart : une fracture à ce niveau est rare.
- Cheville : une fracture au niveau de la cheville se produit généralement en même temps qu'une [entorse de](#)

[cheville](#). L'articulation est alors habituellement aussi 'déboîtée' (luxation).

La fracture peut déplacée ou non-déplacée :

- non déplacée : les fragments osseux sont toujours alignés les uns par rapport aux autres ;
- déplacée : les fragments osseux se sont déplacés les uns par rapport aux autres.

### Comment la reconnaître ?

Il est probable que vous ayez le pied cassé si :

- vous venez d'avoir un accident ;
- vous avez très mal au pied tout d'un coup ;
- marcher ou vous appuyer sur votre pied est difficile ;
- votre pied gonfle.

Si vous avez une fracture de fatigue, vous avez surtout mal pendant et après l'activité sportive.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Tout d'abord, votre médecin vous demande quand et comment la douleur au pied a commencé. Il cherche à savoir si votre douleur est le résultat d'une blessure au pied ou d'une utilisation excessive de votre pied.

Ensuite, il examine votre pied et cherche à préciser où vous avez mal.

Si votre médecin pense à une fracture du pied, il vous demande de passer un des examens suivants :

- généralement une radiographie ;
- parfois un scanner (CT scan), une IRM ou une scintigraphie osseuse.

### Que pouvez-vous faire ?

Si votre pied est douloureux, gonflé et bleu après un accident, il est conseillé de :

- surélever la jambe;
- appliquer de la glace sur le pied pour diminuer le gonflement ;
- consulter votre médecin si la douleur et le gonflement s'aggravent et que vous ne pouvez plus vous appuyer sur votre pied. En attendant, essayez de ne pas vous appuyer sur votre pied et utilisez des béquilles si nécessaire.

### Que peut faire votre médecin ?

Le traitement dépend de l'endroit où se situe la fracture.

#### Orteil cassé

- Votre médecin vous conseille de porter une chaussure qui tient bien le pied pendant 1 à 4 semaines et de fixer l'orteil à un orteil voisin.
- Une fracture de la première partie du gros orteil devra généralement être opérée.
- Si les os sont très déplacés, votre médecin peut redresser votre orteil sous anesthésie.

#### Fracture d'un ou plusieurs os métatarsiens

- Vous vous êtes cassé un os métatarsien ?
  - Votre médecin vous conseille de porter une attelle (un bandage de soutien) pendant quelques semaines.
  - Essayez de ne pas forcer sur l'articulation, respectez les limites de la douleur. Utilisez des béquilles si nécessaire.
- Vous vous êtes cassé plusieurs os métatarsiens ?
  - Vous devez porter un plâtre pendant 3 à 4 semaines.
- La fracture est déplacée ?
  - Une opération sera nécessaire.

#### Fracture de l'os du talon (calcaneus)

- Votre médecin décide si une opération est nécessaire.
- La guérison prend beaucoup du temps, au moins 6 mois.

### Fracture d'une ou plusieurs articulations

- Vous avez une fracture de l'articulation de Lisfranc ?
  - Une opération sera nécessaire.
  - Vous devez ensuite porter un plâtre pendant 6 semaines.
- Vous avez une fracture de l'articulation de Chopart ?
  - Une opération est nécessaire.
  - Vous devez ensuite porter un plâtre pendant 6 à 8 semaines.
- Vous avez une fracture de la cheville et une luxation de la cheville ?
  - Une opération est nécessaire.
  - Vous devez généralement porter un plâtre pendant 8 à 16 semaines.

### Que pouvez-vous faire avec votre kinésithérapeute ?

Votre kinésithérapeute peut vous accompagner

- pendant la période d'immobilisation : c'est la période pendant laquelle vous devez éviter d'utiliser la partie de votre corps où se trouve la fracture ;
- pendant la période de rééducation.

### Période d'immobilisation

Votre kinésithérapeute peut vous accompagner et vous donner des conseils :

- pour vous permettre de continuer certaines activités autant que possible ;
- pour vous apprendre à gérer le fait que vous pouvez moins bouger, même si c'est temporaire et que ça ne touche qu'une partie de votre corps ;
- pour empêcher que d'autres problèmes arrivent à cause de la fracture, de l'opération ou de l'immobilisation (prévenir les complications).

Votre kinésithérapeute vous explique aussi les étapes de la rééducation.

### Période de rééducation

Avant de commencer la rééducation, votre kinésithérapeute fait une évaluation globale de votre situation. Il vous pose des questions et vous examine dans le but d'évaluer ce que vous pouvez encore faire, notamment dans la vie de tous les jours.

Ensuite, il établit avec vous un plan de rééducation. Ce plan tient compte de son évaluation et des recommandations de votre médecin.

Le but de la rééducation est que votre pied fonctionne à nouveau comme avant, et même peut-être mieux. Votre kinésithérapeute vous propose des exercices pour retrouver :

- votre mobilité ;
- assez de force pour faire bouger et contrôler vos articulations ;
- l'équilibre nécessaire pour rester debout, marcher ou courir.

Les exercices servent aussi à éviter une nouvelle fracture .

La rééducation a pour but de vous permettre de reprendre vos activités telles que le travail, le sport, des activités culturelles et sociales ...

Pour contrôler si la guérison se passe bien, votre kinésithérapeute effectue à nouveau une évaluation de votre situation.

### En savoir plus ?

- [Anatomie du pied \(images\) – Larousse](#)
- [Anatomie de la cheville \(image\) – Larousse](#)
- [Mon enfant va passer une radio – Sparadrap](#)
- [Mon enfant va passer un scanner – Sparadrap](#)
- [Mon enfant va passer une IRM – Sparadrap](#)
- [Mon enfant va passer une scintigraphie – Sparadrap](#)
- [La radiographie, ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL](#)
- [Scanner \(CT-scan\) – Hôpital Erasme](#)
- [IRM – Hôpital Erasme](#)
- [La scintigraphie osseuse, ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques universitaires Saint-Luc \(UCLouvain\)](#)

## Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Fractures du pied' \(2000\), mis à jour le 11.05.2017 et adapté au contexte belge le 05.03.2019 – ebpracticenet](#)
- DynaMed [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record No. T1614716946676, Metatarsal Fractures; [updated 2021 Jul 9, cited 21.09.2021]. Available from <https://www.dynamed-com.gateway2.cdih.be/topics/dmp-AN-T1614716946676>. Registration and login required.